L’animateur :

Isabelle MASSEI
Professeur de yoga diplômé de l’École Française de Yoga depuis 2008. Elle intervient depuis 17 ans en entreprises, cliniques et Ehpad. Elle enrichit sa pratique en explorant le chant classique.

Un lieu magnifique :

Vous découvrirez un endroit exceptionnel situé dans un écrin de verdure et bordé par la mer. Une propriété bâtie au cœur d’un parc arboré de 14 hectares. Entre terre et mer, au gré de vos balades, vous y trouverez des cultures, une plage à 5 minutes de la maison d’accueil et des espaces de détentes propices au ressourcement.

Informations pratiques :

HEBERGEMENT :

L’île Blanche
Maison d’accueil
1, impasse de l’île blanche
29241, Locquirec
02 98 67 43 72

COMMENT S'Y RENDRE :

Venir en bus

Depuis Morlaix ou Lannion, prendre la ligne 30 (ligne Morlaix / Lannion)

Venir en taxi

Taxis du Douron : 06.70.31.98.15
Jean-François QUEREC : 06.15.23.95.19
Céline à Lanmeur : 02.98.67.53.01
PLIEL Plestin : 06.68.51.02.40

CONTACT YOGA :

Isabelle MASSEI
20, rue André Cayron
92600 Asnières sur Seine
Tel. : 06 61 72 70 96
zabmassei@hotmail.com

L’île Blanche, Locquirec

Stage de YOGA

du 13 juillet 2025 18h00
au 18 juillet 2025 12h00
Le thème :

Le souffle
et ses
métamorphoses

Du dimanche 13 juillet 18h **au vendredi 18 juillet** à 12h

La Pratique :
Les exercices sont guidés et adaptés au niveau de chacun y compris débutant.
Apporter son tapis de yoga, sa sangle et si possible un coussin de méditation.

Le thème :

Le souffle et ses métamorphoses

S'il on n'y prend garde, notre temps peut s'écouler en une succession de paroles, pensées et gestes dénués de saveur. Nous sentons au fond de nous, se perdre des trésors inconnus. Il en va ainsi pour la Cendrillon du conte de fée, dont la vie a pris un goût de cendre ou pour le petit crapaud qui se prenait pour un prince, mais qui patauge dans la mare.
Comment rendre à nouveau fertile un quotidien qui s'est asséché ? Comment restaurer ce qu'il y a de plus précieux en soi et le laisser vivre les métamorphoses créatrices ? En quoi la respiration peut-elle nous aider à vivre ses transformations ? C'est ce que nous explorerons à travers la pratique et la sagesse du yoga.
Le thème sera enrichi par une sélection de peintures mais également textes issus du yoga, des contes de fée et des métamorphoses d'Ovide.

Le Programme :
Dimanche : accueil à partir de 18h
Lundi à Vendredi : yoga de 9h00 à 12h,
+ 2 cours de yoga le jeudi et le mardi après-midi, Des temps de méditations avant le petit déjeuner et de discussions après le dîner.

TARIFS :

Pension complète :

Chambre individuelle sans douche 360€
Chambre individuelle avec douche 385€

Il est possible de réduire le coût de la chambre en la partageant avec un autre stagiaire.

- Draps de lit et de bains fournis.
- Repas traditionnel *(prévenir à l'avance de vos éventuels régimes, allergies ou intolérances).*

Règlement :

Veuillez réserver auprès du centre d'accueil et verser un acompte de 100 € pour confirmation.

Atelier Yoga : 290€

Ateliers de yoga et la location de salle compris.

Règlement :

Par chèque : à l'ordre d'Isabelle Masséï
Adresse : 20, rue André Cayron, 92600 Asnières sur Seine

Espèces ou virement bancaire :
IBAN FR76 3000 3033520005055806464
BIC SOGEFRPP.

.

Stage Yoga à L'Ile Blanche

13 – 18 juillet 2025

BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM : .....……...

PRENOM : .....……...

ADRESSE :.....……

…….
…….
……
…….

Mail :.....……..

Tel :.....……..

L'atelier YOGA 290€

Un acompte de 75€ validera l'inscription à L'atelier de yoga