

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

NOM

PRÉNOM

ADRESSE

Téléphone

E-mail

Je m'inscris au stage

du 24 au 31 juillet 2018

Et verse la somme de :

100 € d'arrhes, non remboursables en cas de désistement moins de 30 jours avant le début du stage.
Chèque à libeller à l'ordre de « Hélène Daude ».

Date

Signature

Merci de retourner
le formulaire d'inscription
avec votre paiement à :

Hélène Daude
86, avenue de la République
92120 Montrouge

Pour l'hébergement
contacter directement l'abbaye :
abbayeresa@gmail.com

STAGE ANIMÉ
PAR HÉLÈNE DAUDE



stage

du 24 au 31 juillet 2018

Abbaye Saint Gildas de Rhuys

1, Place Mgr Ropert

56730 Saint-Gildas-de-Rhuys

dans le Morbihan,
à 29 km de Vannes

CONTACT

Hélène helenedurga@hotmail.fr **06 60 73 56 49**



Hélène Daude

enseigne le yoga depuis 2002.

Diplômée de l'Institut Français de Yoga, elle a suivi la formation

de Claude Maréchal et Frans Moors dans la lignée de T.K.V. Desikachar.

Son approche se fonde sur les trois piliers de l'action dans le yoga : pratiquer assidûment les postures, se connaître soi-même et s'en remettre à plus grand que soi.

Elle a approfondi l'aspect relationnel dans la transmission du yoga avec Laurence Maman (coauteur avec T.K.V. Desikachar de *Freud et le yoga*).

LE LIEU

L'abbaye est située au cœur de la commune de St Gildas de Rhuy sur la Presqu'île de Rhuy, dans un environnement naturel exceptionnel au bord de l'océan.

À 200 mètres de la mer, avec un accès direct par un charmant sentier, vous pourrez découvrir les plages de sable fin, ou bien la côte sauvage par le sentier des douaniers.

ACCUEIL

ARRIVÉE mardi 24 juillet à partir de 16h

DÉPART mardi 31 juillet après le petit déjeuner, à 10h.

Gare SNCF de Vannes, navette mise à disposition par l'abbaye entre 15h et 15h45 sinon bus 24 jusqu'à Saint-Gildas.

Tarif pour l'hébergement en pension complète pour la semaine :

451,50 € en chambre double avec lavabo.

521,50 € en chambre individuelle avec douche et toilettes.

Contactez directement l'abbaye pour réserver votre hébergement.

Inscription souhaitée avant le 30/04/18.

Tarif pour l'enseignement du yoga : 260 €

Possibilité de s'inscrire en externe à condition de prendre un **repas avec le groupe à l'abbaye (17 €)**.

Participation aux **frais de salle : 6 €/jour** à régler séparément.

JOURNÉE TYPE

matin

7 h 30 - 8 h Méditation

10 h - 12 h Atelier de yoga

12 h 30 déjeuner et pause

après-midi

17 h - 18 h 30 Pratique de yoga, prânâyâma et mantra

19 h Dîner

Repas à tendance végétarienne.

Dimanche 29 et lundi 30 juillet journées libres, proposition de méditation entre 18h et 19h