

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner AVANT LE 15 AVRIL avec les acomptes à : Yoga Loire et Sillon
9 rue de la sinière – 44220 COÛERON

Nom :

Prénom :

Email :

Téléphone :

Une information que vous souhaitez partager :

.....

.....

- Je reconnais avoir pris connaissance des modalités liées à l'inscription –
 - Je joins un chèque d'acompte de 30€ à l'ordre du pressoir sans pression
 - Je joins un chèque d'acompte de 60€ à l'ordre de Yoga Loire et Sillon
- Pas de remboursement après le 15 Mai 2020, mais la place peut être transmise à une autre personne.

Votre inscription sera effective à réception de vos acomptes (Reste dû à régler le jour du stage et directement à l'hébergement)

Signature :

Charlotte Clergeau, de la ferme "Aux ânes etc" :

Journaliste pendant 10 ans, Charlotte décide en 2012 de partir en voyage avec son âne Korrigan. Un périple de 1 000 km qui lui fait voir la vie différemment. Après de nombreuses expériences, elle reprend en 2016 la structure "Aux ânes etc", tournée vers la pratique de la randonnée avec ânes bâtés et la médiation animale à destination des personnes handicapées.



Anne PINIER, Yoga Loire et Sillon :

Elève de Danièle Cadiou Cochy, Anne s'est formée ensuite à l'Ecole Française de Yoga de Paris pour devenir enseignante de Yoga. Elle s'est spécialisée dans le Yog'anatomie avec Annemarie Hebeisen afin de permettre une pratique de Yoga qui s'adapte à tous et à tous les corps.



YOG'ÂNE

Une balade enchantée dans les alentours de GUENROUËT et le long du canal de Nantes à Brest.



Du Samedi 20 Juin à partir de 9h, jusqu'au dimanche 21 Juin 18h

TARIF : 170€ par personne

Le stage comprend la location des ânes, les pratiques de Yoga, l'accompagnement par l'ânière, l'hébergement en chambre d'hôtes, le repas du samedi soir et le petit-déjeuner du dimanche matin.

Prévoir une collation pour les midis.

Cheminer au rythme de l'âne, vivre le moment présent, prendre le temps de la lenteur, de « l'ici et maintenant » si cruellement absent de nos vies modernes.

Se retrouver dans son corps, son souffle, le temps d'une pratique de Yoga au rythme de l'instant.

Lorsque l'âne et le Yoga se rencontrent, c'est une porte qui s'ouvre, une voie pour l'harmonisation du corps, de l'esprit et de la respiration. L'invitation à relâcher ses tensions, prendre un temps pour soi en se fondant dans un environnement paisible, vert et ressourçant, en accord avec ce compagnon de route.

Maître de patience et de tolérance, volontaire et parfois coquin, l'âne porte vos bagages et vous guide sur le chemin, celui de la randonnée et celui du lâcher-prise comme un bon maître de Yoga.

Sur ce circuit de 2 jours en itinérance, vous randonnerez dans la forêt, sur les bords du canal, dans les chemins de campagne alliant des temps de préparation et de soins aux ânes, ainsi que des temps de Yoga en extérieur, méditation en intérieur.



PROGRAMME **(Détailé sur demande)**

Randonnez avec des ânes bâtés qui porteront vos bagages. (**Maximum 6kg par personne**).

Prévoir une tenue confortable, adaptée à la fois à la randonnée et la pratique de Yoga, chaussures de marche ou tennis et un sac à dos pour vos affaires personnelles (eau, portable, pique-nique, tapis de yoga etc).
(Possibilité de récupérer des bagages le soir)

Jour 1 : Environ 13 km – (De 3 à 4h de marche)

9h : Arrivée à la ferme, accueil et présentation du week-end autour d'un café.

18h30 : Arrivée au lieu d'hébergement

"Au pressoir sans pression", chambres d'hôtes à 400 m du canal.

Les chambres sont doubles.

19h30 : Repas (Apéro / galettes accompagnées d'une salade / crêpes (pas de limitation de quantité) / Cidre – Café/thé ou tisane)

Jour 2 : Environ 14km – (De 3 à 4h de marche)

De 8h30 à 9h30 : Petit déjeuner

18h : Fin du stage

PAS DE NIVEAU DE YOGA EXIGE

Groupe de 5 à 7 personnes maximum

Point de Rendez-vous :

Ferme aux ânes – Samedi 20 Juin 9h
Parking disponible pour les 2 jours

FERME AUX ÂNES ETC

GPS : Lat., long. 47.503287, -1.933594

Les Pièces aux Oiseaux

44530 Guenrouët

<https://www.facebook.com/auxanesetc/>

<https://auxanesetc.fr/>

AU PRESSEIR SANS PRESSION

<https://www.au-pressoir-sans-pression.fr/les-chambres/le-pressoir/>

YOGALOIREETSILLON

<http://yoga-loire-et-sillon.over-blog.com/>

yogaloireetsillon@laposte.net

07 71 66 38 45

