

# Vacances Yoga

Du 12 au 18 août 2023



*5 jours pour découvrir Brocéliande et prendre soin de soi.*

Venez profiter d'une petite semaine (6 jours/5 nuits) de Vacances Bien-Être tout compris en forêt de Brocéliande, terre de mythes et légendes, sanctuaire des fées et Korrigans, où vous pourrez découvrir de nombreux sites remarquables liées aux légendes Arthuriennes...

Prenez soin de vous avec du Yoga quotidien, des séances de méditations guidées, de bons petits plats bio - végétaliens, de superbes balades dans une forêt préservée...

Le tout dans un cadre chaleureux et bienveillant, propice aux partages !

Brocéliande est un « pays », un site légendaire qui s'étendait jadis sur un vaste territoire forestier de la Bretagne intérieure, et qui perdure aujourd'hui en forêt de Paimpont – elle est la plus importante forêt de Bretagne par sa superficie, mais surtout par son rayonnement !

Car c'est en Brocéliande que se déroulent nombre des légendes Arthuriennes, liées à Merlin l'enchanteur, les fées Viviane et Morgane, certains chevaliers de la table ronde...

Dans cette nature préservée s'entremêlent histoire et imaginaire. Brocéliande nous invite à un voyage intérieur: "elle est cette part de mystère qui palpite encore au fond de nous".\*

Marie Tanneux, conteuse



## JOUR 1

*Dimanche 11 août*

Rdv au gîte la Hulotte à partir de 15h, installation dans les chambres et appropriation des lieux... Vous pourrez sentir les vacances commencer en vous prélassant dans les transats du jardin avec une boisson fraîche !

**16h00:** Cercle d'ouverture, tour de parole et d'écoute. Vous pourrez déposer vos intentions pour ce séjour et éventuellement tirer une carte oracle.

**17h00:** Courte présentation de l'origine et de la philosophie du Yoga puis pratique introductive.

**19h30:** Dîner, puis soirée discussions et jeux pour apprendre à se connaître un peu mieux.



## JOUR 2

*Lundi 12 août*

8h00: Petit déjeuner

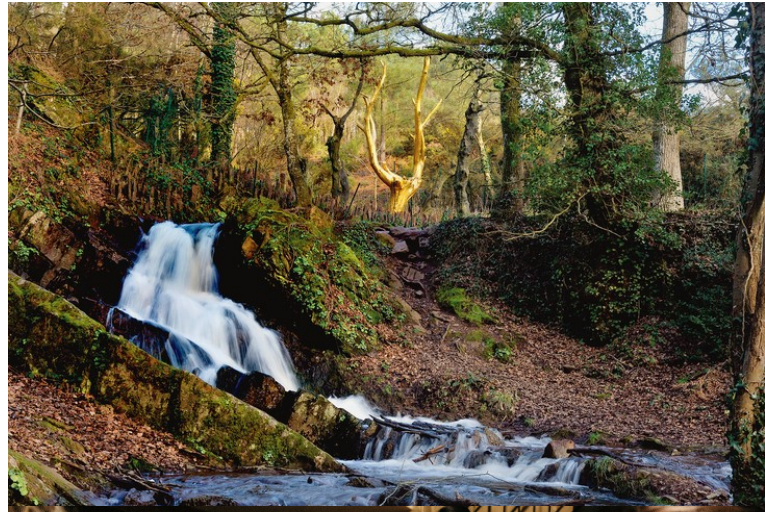
9h00: Départ pour le parcours-spectacle de «La Porte des Secrets » à Paimpont. Une bonne manière de se familiariser avec les lieux et les légendes associées que l'on découvrira au cours de la semaine !

On poursuivra la matinée par une randonnée autour du Lac de Paimpont.

13h30: Déjeuner

16h00: Hatha Yoga (Exercices de respiration, postures adaptées à toustes, relaxation complète, méditation.)

19h00: Dîner et soirée lecture de contes.



## JOUR 3

*Mardi 13 août*

8h00: Hatha Yoga

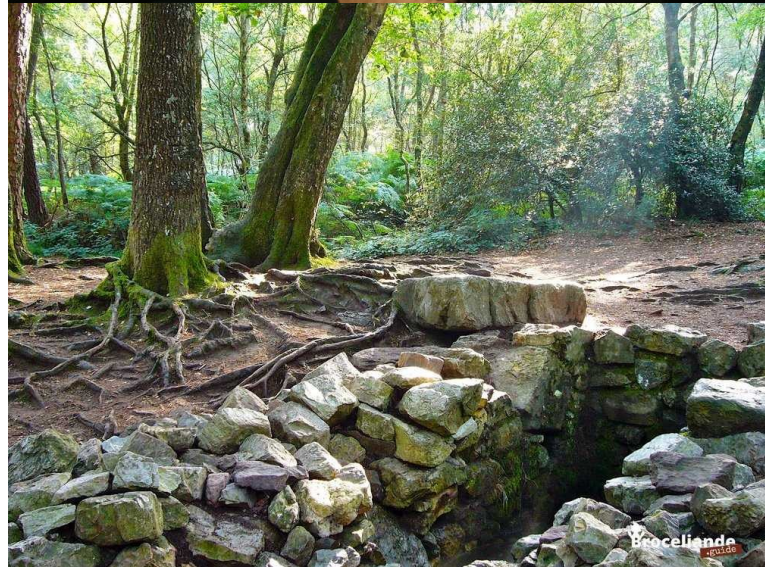
9h30: Petit déjeuner

*Temps libre*

12h30: Déjeuner

14h00: Randonnée au « Val sans retour » où nous pourrons voir l'arbre d'or et la mare aux fées. Nous profiterons du cadre majestueux du Vallon pour une méditation d'ancrage en extérieur.

19h30: Dîner et soirée « Herboristerie » avec confection de votre sachet de tisane personnalisée.



## JOUR 4 ;

*Mercredi 14 août*

8h00: Petit déjeuner

9h00: Randonnée à «La fontaine de Barenthon» lieu de rencontre de Merlin et Vivianne, accompagnée d'un.e conteur.euse pro.

13h00: Déjeuner

*Temps libre*

16h00: Yoga

19h30: Dîner puis soirée jeux de société.







## JOUR 5

*Jeudi 15 août*

8h00: Hatha Yoga

9h30: Petit déjeuner

10h30: Grande Randonnée au « Valon de la Chambre aux Loups » avec pique-nique. (9km ; environ 3h)

*Temps libre.*

17h00: Temps Libre dans Paimpont, possibilité de visiter les boutiques thématiques.

19h00: Soirée à la Crêperie « La Fée Gourmande»

## JOUR 6

*Vendredi 16 août*

8h00: Hatha Yoga

10h00: Brunch

11h30: Cercle de fermeture, temps de partage...

12h30: C'est le moment de se dire au revoir !





# INFOS PRATIQUES

Prix du séjour : 790€ttc



## CE QUE CE PRIX COMPREND :

- 5 nuits d'**hébergement** dans un éco-gîte en chambre de deux ou trois participant-e-s.
- 5 **petits déjeuners** ; **2 déjeuners** et 4 **dîners végétaliens bios**.
- 1 dîner à la **Crêperie** «La fée gourmande» (menu végétarien ; option végane sur demande avec une galette de sarrasin sucrée en désert)
- **6 séances de Hatha Yoga** de 90 minutes comprenant des Pranayama (exercices de respiration), des Asana (postures de Yoga), des relaxations guidées et de la méditation ; menées par Agnès, **enseignante de Yoga certifiée** avec 10 ans d'expérience.
- **Cercles de parole** et d'écoute
- **Soirées thématiques**
- **3 belles randonnées** aux lieux clefs de Brocéliande
- L'entrée à «*la Porte des Secrets*»
- Une balade accompagnée par un-e **Conteur-euse Professionnel-le**.
- **Cadeau** de bienvenue

## CE QUE CE PRIX NE COMPREND PAS:

- Le transport jusqu'au gîte
- Les souvenirs éventuels
- Un massage ayurvédique par Agnès (70 euros en supplément sur place, selon disponibilités... réservation en amont conseillée !)

Séjour limité à 13 participant-e-s

L'itinéraire proposé peut être sujet à des modifications en fonction des aléas météorologiques, techniques, ou autre.

## L'HEBERGEMENT / ENVIRONNEMENT:

Nous serons hébergés à La Hulotte; un gîte écologique chaleureux dans un hameau proche de Concoret, en plein pays de Brocéliande. Le grand jardin nous promet une semaine en toute sérénité. Une grande salle sur parquet avec son poêle à bois nous permettra de pratiquer le Yoga à notre aise dans un espace chaleureux. Le gîte comprend de nombreuses chambres (de 2 ou 3 lits chacune) et salles de bain pour notre confort.

## LES REPAS:

Inspirés par la cuisine du monde, nous vous proposeront des plats véganes 100% bios, colorés, savoureux, gourmands... Le tout préparé sur place avec amour, en privilégiant des produits locaux et de saison !

# Modalités d'Inscription

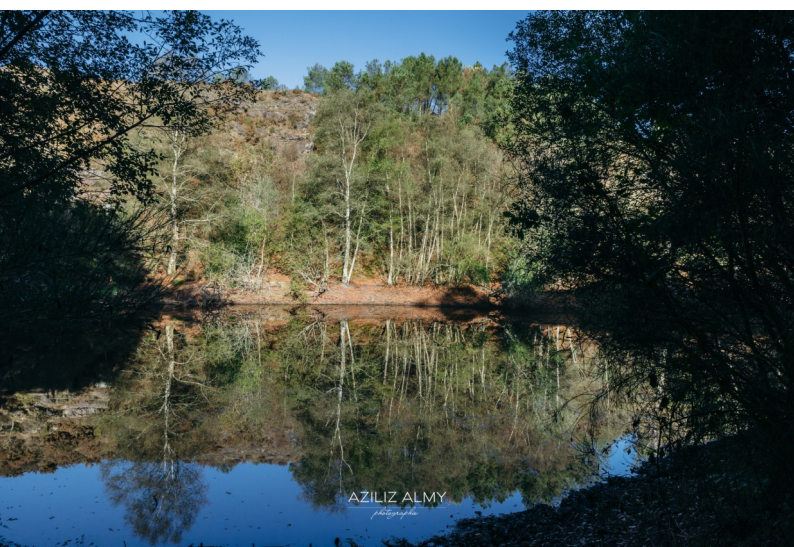
Cette semaine est limitée à 13 personnes de tous bords, même si vous n'avez jamais fait de Yoga, vous pourrez tout à fait profiter des bienfaits de ces vacances !

Il est conseillé d'apporter un carnet pour noter vos intentions, ressentis, expériences etc. Ainsi que des chaussures de marche, le nécessaire pour des balades sous temps de pluie ET de grand soleil ... ainsi que votre tapis de yoga.

Malgré les nombreuses activités il est important pour nous de ne pas surcharger le programme afin que vous disposiez de plusieurs temps de pause pour lire, écrire, profiter de la nature environnante, échanger avec les autres participant-e-s, ou tout simplement vous reposer! Une bibliothèque de livres sur le Yoga, la magie, les contes, le bien-être etc sera disponible.

De plus, toutes les activités sont entièrement optionnelles... Si quelque chose ne vous tente pas : prenez un temps pour vous !

Sur place, nous aurons besoin de 2 voitures supplémentaires pour nous rendre sur les lieux de visites... Nous tacherons de faire des roulements avec les véhicules présents, selon accord des propriétaires bien sur.





Pour réserver votre place il suffit d'envoyer un e-mail à [agnesblainyoga@gmail.com](mailto:agnesblainyoga@gmail.com). *Les paiement en plusieurs fois sont possibles, dont un acompte d'au moins 30% (soit 237€) pour valider votre inscription, non remboursable. 100% du prix devra être réglé au plus tard 1 mois avant le début du séjour; non remboursable passé cette date, afin d'assurer la viabilité du séjour.*

Comment venir : Le gîte est à Saint-Malon-sur-Mel en Ille-et-Vilaine. Des covoiturages pourront être mis en place. La gare la plus proche est à Montfort-sur-meu, nous pouvons venir vous y chercher vers 15h le samedi et vous y déposer vers 13h le vendredi.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez la moindre question !  
Au plaisir de vous rencontrer et de pratiquer ensemble cet été.



Agnès Blain