

Stage Yoga - rando sur l'île de Noirmoutier



Quand ? du vendredi **29 mars** en soirée au dimanche **31 mars 2019**.

Où ? Au gîte les Quatre Vents, à L'Epine, sur l'île de Noirmoutier

Comment ?

- départ de Nantes en covoiturage le vendredi 29 mars en fin de journée.
- prévoir environ 1 h 15 depuis Nantes pour rejoindre notre hébergement
- retour le dimanche 31 mars en fin de journée
- hébergement en gestion libre et en chambres doubles. Les repas seront préparés par nos soins
- Encadrement par Christian (prof de Yoga) et Dominique (encadrement rando)

Pour qui ?

- réservé aux adhérent(e)s de l'ACH et à leur conjoint(e).
- limité à 20 participants.

Quel programme ?

vendredi 29

- arrivée en soirée à L'Epine. Dîner pique nique partagé (chacun apportera du sucré ou du salé).
- séance de **yoga relaxation**

samedi 30

- **réveil musculaire**.
- petit déjeuner au gîte.
- randonnée à la journée sur l'île de Noirmoutier avec pique nique.
- accès à la piscine des Quatre Vents
- **séance de yoga**
- dîner au gîte
- séance de **yoga relaxation**
- soirée jeux de société

dimanche 31

- **réveil musculaire**
- randonnée ou ballade en vélo sur l'île de Noirmoutier.
- déjeuner au Gîte
- accès à la piscine des Quatre Vents
- **séance de yoga**
- retour à Nantes en fin de journée.

tarif : 125€ par personne

ce prix comprend : l'hébergement 2 nuits au gîte des Quatre Vents. Les petits déjeuners et les déjeuners du samedi et du dimanche, le dîner du samedi, l'organisation du séjour, l'animation des séances de yoga et des randonnées.

Ce prix ne comprend pas : le trajet depuis Nantes en covoiturage (prévoir 5€ par personne covoiturée), le dîner pique nique du vendredi soir.

Les inscriptions seront prises par mail tant qu'il y aura de la place. Une priorité sera donnée à celles et ceux qui étaient en liste d'attente lors du dernier séjour yoga/rando.

50€ à la réservation, encaissés en janvier et non remboursés sans motif médical.

Le solde avant le **28 février**, par chèque à l'ordre de l'ACH.