



Stage Yoga - Rando sur l'île de Noirmoutier

Quand ? du vendredi **22 mars** en soirée au dimanche **24 mars 2024**.

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

Comment ?

- départ de Nantes en covoiturage le vendredi 22 mars en fin de journée.
- prévoir environ 1h30 depuis Nantes pour rejoindre notre hébergement
- retour le dimanche 24 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 Fabienne (encadrement rando)

Pour qui ?

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

Quel programme ?

vendredi 22

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

samedi 23

- **réveil musculaire**.
- petit déjeuner au gîte.
- randonnée à la journée ou à la demi-journée en fonction de la météo 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**

dimanche 24

- **réveil musculaire**
- randonnée 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 : 135€ 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.

Ce prix ne comprend pas : le trajet depuis Nantes en covoiturage (prévoir 7€ par personne covoiturée), le dîner du vendredi soir.

Les inscriptions seront prises par mail tant qu'il y aura de la place, par mail à : christian.jugeur@orange.fr avant le 15 février.