

*L'Ayurvéda est la « connaissance de la vie », une science millénaire née en Inde et qui offre de nos jours une approche holistique et complémentaire à la pratique du yoga.*

**Du 4 au 6 août 2024**

**Stage Yoga Iyengar & ayurvéda au domaine de Coat-Cren à Ploërdut dans le Morbihan  
Accompagné par Laure-Anne et Laure**

Au domaine de Coat-Cren à Ploërdut (56) : hébergement et salle de pratique  
Deux sessions par jour : le matin (2h30) et l'après-midi (2h)  
Arrivée : le dimanche 4 août à 18h / Départ : après la pratique de l'après-midi à 17h00  
Il y aura des moments de libre pour profiter de la beauté du site

#### **Le Domaine de Coat-Cren :**

Le domaine offre un magnifique parc de 7 hectares de bois, étang, prairies et chevaux, écuries ... mais aussi le sauna au bord du lac, la piscine à l'eau de source, la balnéo, pour se ressourcer pleinement.

#### **Prix :**

Enseignement et tous les repas du 4 au soir jusqu'au déjeuner le 6 août inclus : 250€  
Massage Abyanga avec Agathe 1h15 : 75€ (à réserver à l'avance – nous contacter).  
Règlement auprès de l'association Bhakti Yoga.

Hébergement pour 2 nuits selon formule choisie :

#### **\*en chambre individuelle :**

SDB privée : 90 x 2 = 180 € TTC/personne

#### **\*en chambre partagée :**

SDB privative = 70 x 2 = 140 € TTC/personne

SDB partagée = 60 x 2 = 120 € TTC/personne

**\*dortoir (4-5 personnes)** - SDB partagée = 45 x 2 = 90 € TTC/personne

**\*en camping/camion** : 30 € x 2 = 60 € TTC/personne (aucun équipement n'est fourni)

#### En supplément :

serviette de toilette 8€/personne

*Le règlement se fera directement auprès du lieu.*

#### **Accès :**

Le domaine de Coat-Cren est situé à Ploërdut, dans le département du Morbihan, à 35 Kms au nord de Lorient. Si vous voyagez en train, merci de nous contacter pour envisager votre transfert.

#### **Programme :**

Programme (susceptible d'être ajusté) :

|                                    |                      |                        |
|------------------------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Dimanche 4 août</b>             | 20h30-21h : pratique | 9h30-12h00 : pratique  |
| 18h : arrivée des participant.e.s, |                      | 12h30 : déjeuner       |
| installation                       |                      | 16h30-18h30 : pratique |
| 19h : diner                        | <b>Lundi 5 août</b>  | 19h : Diner            |
|                                    | 7h30 : petit dej     |                        |

**Mardi 6 août**

7h : petit dej

9h-11h30 : pratique

12h : déjeuner

15h-17h : pratique

Vous avez des questions : contactez-nous par mail : [contact@bhaktiyoga.fr](mailto:contact@bhaktiyoga.fr)