

**Stage de YOGA à Saint-Jacut-de-la-Mer  
du 29 août au 3 septembre 2025  
animé par Annie Marre**



**Ce stage vous permettra d'aborder le yoga, le pranayama et la méditation.**

Le stage accueillera entre 14 à 16 personnes.

Pour tout renseignement : [annie.marre@laposte.net](mailto:annie.marre@laposte.net) 06 75 12 12 26

## Stage à l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer

Avez-vous déjà pensé à participer à un stage de yoga ? Quels sont les bénéfices et à quoi pouvez-vous vous attendre ?

Ce sera **un moment privilégié de rencontre** avec les membres du groupe, et **de pratique avec une attention apportée à chacun** : conseils, corrections, réponses aux questions.

Participer à un stage de plusieurs jours permet **de se ressourcer dans un environnement naturel** et **de rencontrer d'autres participants** qui partagent une énergie commune pour le yoga et la méditation.

**Ce stage sera organisé par Annie Marre**, formée à l'Ecole Française de Yoga et adhérente à la FIDHY Fédération Inter-enseignements De Hatha Yoga.

Il aura lieu dans le cadre magnifique de cette abbaye restaurée depuis 1875 et devenue aujourd'hui une maison d'hôtes gérée par une association loi 1901. L'abbaye poursuit ainsi sa vocation comme carrefour d'hospitalité, lieu de rencontre, espace de créativité et de liberté.

**L'hébergement** se fait en chambre individuelle ou double, selon votre demande. Toutes les chambres sont dotées d'une salle d'eau privative. A votre arrivée, vous trouverez les lits faits et le linge de toilette est fourni.

**Pour les cours**, nous disposerons d'une salle équipée de tapis, coussins et chaises. Il est donc inutile d'apporter du matériel de yoga.

**Restauration** : c'est une cuisine familiale maison.

Horaires des repas :

- Petit déjeuner 7h30 – 9h30
- Déjeuner 12h15
- Goûter 16h30 – 17h00 (servi par les sœurs)
- Dîner 19h15

Les demandes de régime alimentaire spécifique peuvent être prises en compte. **Elles doivent cependant être communiquées au moment de la réservation.**

Tous les bâtiments sont couverts par une connexion WiFi. Il suffit de demander les codes d'accès à votre arrivée. Un ordinateur est à votre disposition gratuitement pour consulter Internet.

### Organisation du stage :

#### ➤ **Arrivée vendredi 29 août après-midi**

- **Vendredi 29 août : arrivée et installation**, présentation de chacun.e d'entre nous et proposition d'organisation du stage. Elle tiendra compte chaque jour du temps et des horaires de marée.

En effet, la marée haute permet de s'offrir des séances de natation juste au bout du chemin de la propriété. Les séances de yoga tiendront compte de ces horaires le matin. Possibilité de commencer un peu plus tôt pour bénéficier de 2h à 2h30 de séances de yoga et méditation.

Compte tenu des extérieurs très accueillants, nous ferons en sorte de pouvoir en profiter au maximum.

**- du samedi 30 août au mercredi 3 septembre :**

**Matin :** séance de yoga du matin d'environ 2h30

Déjeuner

Temps libre ou marche et/ou balade jusqu'à 17h

Saint-Jacut-de-la-Mer est une presqu'île. A marée basse l'après-midi, nous pouvons rejoindre l'île des Ebihens, pieds nus sur du sable fin. Il est possible ensuite de faire le tour de l'île.

L'Abbaye peut nous prêter des bottes si nécessaire. Il est donc préférable de prévoir chaussettes et kway. Nous serons en Bretagne. Il est possible aussi pour ceux qui préfèrent, de découvrir les chemins de randonnée.

**Fin d'après-midi :** séance de yoga plus courte (environ 1h à 1h30) qui permettra si l'activité de l'après-midi le nécessite, de se détendre et de récupérer, suivie d'une méditation.

**Après le repas du soir :** nous pourrons faire une méditation dans la salle, puisqu'elle nous est réservée.

**Départ mercredi 3 septembre matin :** nous devons libérer les chambres pour 10h.

#### ➤ **Le matériel à prévoir**

La tenue habituelle utilisée pour vos cours : un short avec tee shirt est parfait. Prévoir un pull si besoin.

Pour le yoga : une sangle et un bandeau pour les yeux (une grande écharpe fera l'affaire), produit solaire si nous sommes dehors, lunettes de soleil, casquette ou chapeau.

Pour les activités annexes : des chaussures avec bonnes semelles et un maillot de bain.

#### **Le voyage :**

Le train jusqu'à Saint -Malo et le bus de Saint-Malo gare à l'Eglise de Saint-Jacut-de-la-Mer.

Je vous informerai pour les horaires de trains et de bus.