



KAREN VIDAL



APAISER LE STRESS ANCRER LE CALME

Retrouver et préserver son équilibre

SÉJOUR TOUT COMPRIS

2 JOURS / 2 NUITS

BRETAGNE SUD

DU VENDREDI 24 AVRIL AU DIMANCHE 26 AVRIL 2026

467€

Tarif earlybird
jusqu'au 15 janvier



PROGRAMME

& INFORMATIONS PRATIQUES

*A réserver avant le le 15 février 2026 par mail à karen.sophro@proton.me
Nombre de places limité à 8 personnes*

PROGRAMME

VENDREDI 24 AVRIL

- *accueil des participantes dès 18h00*
- *découverte du gîte*
- *découverte des alentours**
- *dîner*
- *échange collectif*
- *temps libre*

SAMEDI 25 AVRIL

- *petit déjeuner*
- *sophrobalade centrée sur la nature**
- *déjeuner*
- *atelier mieux gérer son stress*
- *temps libre*
- *dîner*
- *échange collectif*
- *temps libre*

DIMANCHE 26 AVRIL

- *réveil articulaire et atelier respiration*
- *petit déjeuner*
- *atelier alimentation et stress*
- *déjeuner*
- *sophrobalade centrée sur soi**
- *fin du week-end : 16h30/17h00*

**susceptibles d'être adaptés suivant conditions météo*



MATÉRIEL À PRÉVOIR

- chaussons
- bottes (pour explorer le beau potager)
- maillot de bain (la mer est à 15km)
- tenue adaptée pour les sophrobalades (prévoir un vêtement de pluie)

HÉBERGEMENT

L'hébergement se fera au gîte "L'échappée Belle" à Noyal-Muzillac (Morbihan).

Les chambres seront des chambres partagées de 2 à 3 personnes.

L'attribution des chambres et des lits se fera de manière aléatoire (les personnes venant à plusieurs seront dans la même chambre).

Draps et linge de toilette fournis. Lits faits.

LIEU ET HEURE DE RENDEZ VOUS

Le lieu de rendez-vous exact sera communiqué une fois toutes les inscriptions validées.

Une arrivée sur site est demandée le vendredi entre 17h00 et 18h30.

COMMENT S'Y RENDRE ?

- **en voiture**
- **en train** : gare de Questembert, de Malensac, de **Vannes ou de Redon (directs depuis Paris)** puis taxi ou covoiturage avec d'autres participantes.

RESTAURATION

La restauration (végé) est incluse dans le week-end : petits-déjeuners, déjeuners et dîners.

Les plats sont préparés avec les fruits, légumes, fleurs et plantes aromatiques du jardin. Les circuits courts et le bio sont privilégiés.

LE TARIF INCLUT :

- L'hébergement en gîte pendant 2 nuits (draps, linge de toilette fourni, lits faits) en chambres partagées
- La pension complète : 2 petits-déjeuners, 2 déjeuners et 2 dîners
- L'encadrement des différents ateliers
- Le matériel de yoga à disposition : tapis, briques, sangles, couvertures
- La taxe de séjour

LE TARIF N'INCLUT PAS :

- Votre transport jusqu'au gîte
- L'assurance voyage rapatriement
- L'équipement pour la pratique des sophrobalades et de l'atelier réveil articulaire et respiration : prévoir une tenue et des chaussures adaptées
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le tarif inclut »

CONDITION DE PAIEMENT ET D'ANNULATION :

- Règlement du stage "APAISER LE STRESS, ANCRER LE CALME" au moment de l'inscription avec paiement possible en 2 fois jusqu'au 15 février 2026
- Prix de vente au tarif "early bird" de 467€ jusqu'au 15 janvier 2026, à partir du 16 janvier 2026 le prix de vente du stage sera de 490€
- En cas de désistement par le stagiaire une pénalité 50% du prix du séjour est appliquée
- Si le nombre d'inscrits au stage est insuffisant, le stage pourra être annulé. Un remboursement intégral des frais d'inscription sera alors effectué.

