**YOGA, MEDITATION ET RANDONNEE**

**DU 25 AU 27 AVRIL 2025**

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Ce week-end de ressourcement est l'opportunité de faire une pause dans votre quotidien pour vous centrer et vous harmoniser grâce à la pratique du **Kundalini Yoga** et des **Méditations. C’est** l’occasion aussi de respirer et de vous oxygéner avec les **Randonnées en bord de mer** .

Accueil chaleureux à la Ferme de Tremorel à Férel à quelques pas de Pénestin et sa célèbre plage « La Mine d’or . C’est un lieu propice au ressourcement, au bien-être et à tout travail en harmonie avec la Nature.

**Stage animé par Nathalie FOIRET, Naturopathe et Professeure de Kundalini Yoga certifiée par la Fédération de Tantra Kundalini Yoga (FTKY).**

Du Vendredi 25 Avril à 18H (arrivée possible dès 16H)

Au Dimanche 27 Avril à 18H

TARIF ANIMATION DE STAGE : 160€

TARIF HEBERGEMENT ET REPAS (végétariens) : 75€ / j, soit 150€ (à régler directement en espèces auprès du gite)

Option chambre individuelle (en fonction des places disponibles) : oui / non (supplément 15€/nuit)

INSCRIPTION : 80€ d’arrhes pour réserver votre place et le solde de 80€ à envoyer au plus tard le 15 Avril pour confirmer votre participation. Par chèque (à l’ordre de Natur’ô Zen) ou par virement (RIB joint). Les arrhes ne seront pas remboursés si vous annulez votre participation après le 25 Mars 2025

Fait à Nantes, le Signature