

## Repas et Hébergement

### Les repas :

Les repas sont bio (préparé par Florence Goulley de Herbarius)

Deux repas seront pris en dehors du gîte pour la découverte de quelques spécialités bretonnes

### Hébergement :

En gîtes



## Inscription

### Contactez :

Hydro Sino Santé  
11 rue Paul Bert  
74100 Annemasse

Tél : 04 50 87 04 66

Mail : [hydro-sino-sante@hydro-sino-sante.com](mailto:hydro-sino-sante@hydro-sino-sante.com)

### Informations Moyens d'accès :

- Easyjet Genève/Nantes (conseillé) ou Lyon Saint Exupéry / Nantes et location de voiture.
- En voiture depuis Annemasse : 945 km soit environ 8h00.
- Train Annemasse/Paris/Saint Briec 8h00 et location de voiture ou taxi.

Nous vous communiquerons la liste de tous les participants pour que vous puissiez vous arranger et faire le trajet ensemble.



## STAGE EN BRETAGNE « Revenir à l'essentiel »

*DIMANCHE 18 AU  
VENDREDI 23 OCTOBRE 2015  
A Planguenoual (côtes d'Amor)*

Par serge Verdet

Hydro sino sante



# Programme du stage

Ce stage sera orienté sur le thème « **revenir à l'essentiel** », ce sera en quelque sorte une pause, une retraite, une bouffée d'iode pour chacun d'entre nous face à ce monde agité que souvent nous subissons.

Mettre en mouvement, s'adapter, donner un sens à ce que l'on fait, afin que ce soit utile pour vous et de ce fait se respecter, voilà ce qui nous motive pour vous proposer cette expérience !



**Hébergement +  
pension complète**  
375 €

**Conférences,  
activités et pratique**  
436 €

**Les prix ne  
comprennent pas le  
transport, les  
boissons aux  
restaurants  
seulement, et les  
dépenses  
personnelles.**

Chaque matin et soir, vous participerez aux cours de **yoga et méditation (accessibles à tous les niveaux)**  
Diverses **interventions de Serge Verdet** sur le thème « revenir à l'essentiel » vous seront également proposées.

Nous avons choisi de vous montrer le caractère authentique des côtes d'Armor en découvrant lors d'une **balade** les panoramas enchanteurs de la côte d'Emeraude.

Vous partirez aussi à la découverte du milieu naturel lors **d'une pêche à pied** accompagnée d'un guide.

Durant ce stage, nous nous rendrons à Dinard où nous emprunterons les vedettes pour nous rendre à St Malo, vraie bouffée d'air marin avec une superbe vue sur les villas classées de Dinard et les remparts de **St Malo** depuis la mer, pour une visite guidée.

Nous aurons l'opportunité de découvrir un beau **jardin médiéval**, ce lieu possède une belle collection de plantes.

Vous profiterez d'un moment de **détente** privilégié grâce à une demi journée au **spa marin du Val André**.

Vous ferez plusieurs rencontres dont un groupe de **danseurs traditionnels bretons** qui vous feront découvrir leur tradition lors d'une soirée.

Tout ceci sera agrémenté par une cuisine bio hors du commun...

Ce programme peut être susceptible d'être modifié pour motif météorologique ou tout autre événement non prévu.