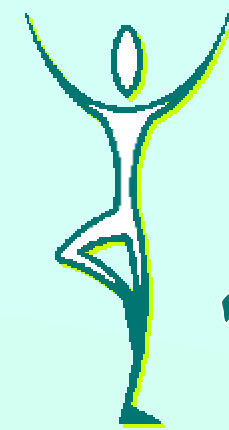




Retraite Emeraude



Prier avec tout son corps

Avec pratique de yoga

Animée par

Bernard-Dominique Marliangeas

Religieux dominicain

Nicole Pestel

Professeur diplômée de l'Ecole Française de Yoga

Du **samedi 19 novembre 2011** (19h)

Au **jeudi 24 novembre 2011** (9h)

À **l'Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer**

Retraite Emeraude



Une semaine de réflexion et de prière où tout l'être est appelé :

**Présence à soi,
Présence à l'Autre**

Ce temps de retraite est **ouvert à tous**. La participation à cette retraite ne suppose pas une connaissance du yoga.

Ce qu'il faut apporter :

Pour les exercices : coussin ou petit banc si vous en disposez (la maison peut aussi en fournir), une grande serviette de bain pour s'allonger sur le tapis, un pantalon non serré
Pour la marche : des chaussures adéquates

Du **samedi 19 novembre** 2011
au **jeudi 24 novembre** 2011

La retraite commence le premier jour avec le dîner à 19h et se termine le matin du dernier jour après le petit déjeuner.

Au programme d'une journée :

- 9h-10h : yoga
- 10h-11h30 : temps de prière, puis entretien
- 12h : repas
- 14h-15h : possibilité de rencontrer l'un ou l'autre animateur
- 15h-16h30 : détente et découverte (marche à pied)
- 16h30 : goûter
- 18h15 : célébration de l'Eucharistie
- 19h : repas
- 20h-21h : temps de questions-réponses (libre) suivi d'un temps d'assise

PARTICIPATION

- Inscription :** 15 € par personne
 - Animation :** 52 € par personne ou 78 € pour un couple
 - Pension complète :** 45 € par jour et par personne
 - + option draps : 6,50 € par personne
 - + taxe de séjour : 0,30 € par jour et par personne
 - Demi-tarif pour jeunes et personnes à ressources réduites**
- Bulletin d'inscription ci-contre à renvoyer au plus tôt à :
- ✉ **Service réservation de l'Abbaye**
BP 1 - 22750 ST JACUT DE LA MER
 - 📧 **contact@abbaye-st-jacut.com**

- ✉ Votre inscription sera considérée comme définitive à la réception du bulletin d'inscription accompagné des frais d'inscription. Joindre une enveloppe timbrée si vous souhaitez une réponse.
- ✉ En cas de désistement, bien vouloir prévenir le plus tôt possible. Les sommes versées à l'exception des frais d'inscription sont remboursées proportionnellement au délai d'annulation.

ACCES

PAR LA ROUTE :

- **Via Rennes - St Malo - Ploubalay** (suivre direction St Brieuc)
- **Via St Brieuc - Plancoët** (suivre direction Dinard St Malo)

PAR LE TRAIN :

- **Gare de Plancoët** (12 km)
- **Gare de St-Malo** (25 km) bus ou taxi (contacter l'Abbaye pour organiser un voyage commun)



Presqu'île de St-Jacut



Je m'inscris à la
Retraite Emeraude
qui a lieu du 19 au 24 novembre 2011

BULLETIN D'INSCRIPTION à découper et à renvoyer, dès que possible, à l'adresse suivante :

✉ Service réservation de l'Abbaye - BP 1 - 22750 ST JACUT DE LA MER
☎ 02 96 27 71 19 - 📠 02 96 27 79 45 - 📧 contact@abbaye-st-jacut.com

M. Mme Mlle Sr P. Congrégation :

NOM (en majuscules) :

Prénom :

Adresse :

Code Postal **VILLE** :

Téléphone : ___ / ___ / ___ / ___ / ___ **Courriel** :

- Prendra les repas sur place** Oui Non
- Demande l'hébergement sur place** Oui Non
- Demande la location des draps (+ 6,50€)** Oui Non
- Souhaite prolonger le séjour** Oui Non

Indiquer vos dates :

Précisions *si besoin* :

Verse € d'inscription.

Chèque à l'ordre de l'Association la Providence

En cas de désistement, bien vouloir prévenir le plus tôt possible.

Fournir une enveloppe timbrée, si vous souhaitez une confirmation.

Date : **et Signature**

Comment avez-vous eu connaissance de cette activité ?

- Programme d'activités
- Lieu d'affichage
- Préciser :
- Presse - Média
- Préciser :
- Internet
- Lettre d'informations par e-mail
- Bouche à oreille
- Autre
- Préciser :