



YOGA & CANOË

DESCRIPTION ET PROGRAMME

Que vous soyez expérimenté.e ou non du yoga ou du canoë, vous serez bienvenu.e à bord de cette activité Yoga & Canoë.

5 sens en éveil : Une escale sur berge nous offrira le temps de la pratique de hatha yoga, avec votre matériel (tapis, bloc, sangle).

Le canoë comporte 2 places adultes et une à deux places au centre du bateau pour y placer votre matériel.

Que vous soyez en solo, duo, amis, famille, venez faire l'expérience de cette activité innovante pour lâcher totalement prise dans cet univers naturel.



<https://www.canoekayakvertou.com/>

INFORMATIONS PRATIQUES

DÉPART / ARRIVÉE : Parc du Loiry

Au club de canoë kayak de Vertou
Boulevard Guichet Serrex, 44120 Vertou

DATES : Consulter le planning
Ces dates sont modifiable selon les conditions météo.

Matinée de 9h30h à 13h30 :

Vendredi 9 juillet / 20 et 27 août

Dimanche 11 juillet / 22 et 29 août

Nocturne de 17h30 à 21h30 :

Mercredi 7 juillet / 18 et 25 août

DURÉE : 3h - Canoë 1h30 A/R + 1h30 Yoga

TARIFS : 30 € + 14€ loc. du matériel voir site CKV

MATÉRIEL : apportez votre matériel de yoga (tapis, bloc, sangle). + casquette, coupe vent, et crème solaire. Le rechange en cas de besoin.

EFFECTIF : **minimum** : 6 - **maximum** 12

INFO COVID : Dans le respect des consignes sanitaires du moment.

JE SUIS INTÉRESSÉ.E

1/ Envoyez un mail en indiquant :
Nom - Prénom, jour / date sélectionnée, Numéro de téléphone.

catherinelaborde44@gmail.com



2/ Vous recevrez un **mail de confirmation accompagné d'un RIB** pour payer en ligne.

La réservation et le paiement sont obligatoires en amont de l'activité.

À PROPOS DE L'ENSEIGNANTE



Catherine Laborde a été formée au hatha yoga à l'école française de Yoga de l'Ouest, dans l'exigence et la précision propres au travail postural, celui de la respiration et à la pratique de la méditation. Elle est affiliée à la Fney (Fédération nationale des enseignants du yoga), dont elle suit la formation permanente.

La reliance aux éléments naturels qui nous remettent à notre juste mesure est un incontournable de ce que j'ai à cœur de partager avec les groupes qui m'accompagnent en yoga chaque année.



MARCHE MÉDITATIVE & OCÉAN

DESCRIPTION ET PROGRAMME

Que vous soyez expérimenté.e.s ou non de la méditation ou de la marche, vous serez les bienvenu.e.s. lors de la marche méditative estivale à la journée !

Destination Pornic : rendez-vous au parking de la plage du Porteau, nous cheminerons sur le sentier côtiers en direction de Préfailles.

Un éventail de propositions vous seront faites afin d'aiguiser nos 5 sens à ce paysage.

Des temps d'étirements et la pause pique-nique seront proposés au gré des magnifiques plages qui jalonnent ce parcours.

Que vous soyez en solo, duo, amis, venez faire l'expérience de cette activité au diapason de l'horizon océanique !

INFORMATIONS PRATIQUES

DÉPART / ARRIVÉE : Plage du Porteau
- Sainte Marie sur Mer - 44210 PORNIC

DATES : Consulter le planning
Ces dates sont modifiable selon les conditions météo.

Lundi : 5, 12 juillet / 16, 23 et 30 août

Jeudi : 8, 15 juillet / 19, 26 août

Samedi : 10 juillet / 21, 28 août

DURÉE : de 11h à 17h.

TARIFS : 60 € la journée.

MATÉRIEL : bâtons de marche, tenue souple et confortable pour la marche et l'assise, casquette, coupe vent, crème solaire. (maillot de bain, serviette possible).

REPAS : 13h à 14h30 : apportez votre pique-nique.+ eau + serviette plage

EFFECTIF : minimum : 5 - maximum 12

INFO COVID : Dans le respect des consignes

JE SUIS INTÉRESSÉ.E

1/ Envoyez un mail en indiquant :
Nom - Prénom, jour / date sélectionnée,
Numéro de téléphone.

catherinelaborde44@gmail.com



2/ Vous recevrez un **mail de confirmation accompagné d'un RIB** pour payer en ligne.

La réservation et le paiement sont obligatoires en amont de l'activité.

À PROPOS DE L'ENSEIGNANTE



Catherine Laborde a été formée au hatha yoga à l'école française de Yoga de l'Ouest, dans l'exigence et la précision propres au travail postural, celui de la respiration et à la pratique de la méditation. Elle est affiliée à la Fney (Fédération nationale des enseignants du yoga), dont elle suit la formation permanente.

La reliance aux éléments naturels qui nous remettent à notre juste mesure est un incontournable de ce que j'ai à cœur de partager avec les groupes qui m'accompagnent en yoga chaque année.



YOGA & NATURE

DESCRIPTION ET PROGRAMME

Que vous soyez expérimenté.e ou non du yoga vous serez bienvenu.e à cette séance.

En pratiquant le yoga en extérieur, vous allez vivre une nouvelle expérience, reliée en profondeur à la nature, ses rythmes et ces changements.

Le vert calme et apaise et l'air donne une meilleure conscience de la qualité de la respiration.

Le corps y est un instrument de recherche, ou trouver de nouveaux repères procure un sentiment de satisfaction propice au développement de la confiance en soi.

Que vous soyez en solo, duo, amis, famille, venez faire l'expérience de cette activité innovante 100% nature.

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES : Consulter le planning
Ces dates sont modifiable selon les conditions météo.

4 HORAIRES / LIEUX :

10h à 11h - Parc de la Morinière - Rezé

Mardi : 6, 13 juillet / 17, 24 et 31 août

16h30 à 17h30 - Forêt de Touffou - Vertou

Dimanche : 11 juillet / 22 et 29 août

17h à 18h - Parc du Loiry - Vertou

Mercredi : 7 juillet / 18 et 25 août

18h à 19h - Plage du Porteau - Pornic

Lundi : 5, 12 juillet / 16, 23 et 30 août

DURÉE : 1h

TARIFS : 12 €

MATÉRIEL : apportez votre matériel de yoga (tapis, bloc, sangle). + casquette, coupe vent, et crème solaire.

EFFECTIF : minimum : 6 - maximum 12

INFO COVID : Dans le respect des consignes sanitaires du moment.

JE SUIS INTÉRESSÉ.E

1/ Envoyez un mail en indiquant :

Nom - Prénom, jour / date sélectionnée, et Numéro de téléphone.



catherinelaborde44@gmail.com

2/ Vous recevrez un mail de confirmation accompagné d'un RIB pour payer en ligne.

La réservation et le paiement sont obligatoires en amont de l'activité.

À PROPOS DE L'ENSEIGNANTE



Catherine Laborde a été formée au hatha yoga à l'école française de Yoga de l'Ouest, dans l'exigence et la précision propres au travail postural, celui de la respiration et à la pratique de la méditation. Elle est affiliée à la Fney (Fédération nationale des enseignants du yoga), dont elle suit la formation permanente.

La reliance aux éléments naturels qui nous remettent à notre juste mesure est un incontournable de ce que j'ai à cœur de partager avec les groupes qui m'accompagnent en yoga chaque année.



MÉDITATION & NATURE

DESCRIPTION ET PROGRAMME

Que vous soyez expérimenté.e ou non de la méditation, vous serez bienvenu.e à cette séance.

En pratiquant la méditation en extérieur, vous allez vivre une nouvelle expérience, reliée en profondeur à la nature et à ses rythmes.

Quelques **mouvements corporels** vous sont proposés pour délier le corps et les articulations.

Méditation guidée : afin de vous accompagner au mieux dans cette pratique en pleine conscience.

Nous nous accordons ce temps du silence et de l'immobilité, au sein des mouvements continus des éléments. Végétations, parfums, couleurs, sons... tout est là, pour savourer cette pause méditative.

Que vous soyez en solo, duo, amis, famille, venez faire l'expérience de cette activité innovante au cœur de l'instant et de la présence aux éléments.

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES : Consulter le planning
Ces dates sont modifiables selon les conditions météo.

Parc de la Morinière - Rezé

11h30 à 12h30 - 20h à 21h

Mardi : 6, 13 juillet / 17, 24 et 31 août

Forêt de Touffou - Vertou

12h30 à 13h30 : Mercredi : 7 juillet / 18 et 25 août

16h30 à 17h30 : Vendredi : 9 juillet / 20 et 27 août

Plage du Porteau - Pornic

18h à 19h : Jeudi : 8, 15 juillet / 19, 26 août

DURÉE : 1h

TARIFS : 10 €

MATÉRIEL : tenue souple, tapis, coussin ou banc de méditation, couverture, coupe vent,

EFFECTIF : minimum : 6 - maximum 12

INFO COVID : Dans le respect des consignes sanitaires du moment.

JE SUIS INTÉRESSÉ.E

1/ Envoyez un mail en indiquant :

Nom - Prénom, jour / date sélectionnée, et Numéro de téléphone.



catherinelaborde44@gmail.com

2/ Vous recevrez un **mail de confirmation accompagné d'un RIB** pour payer en ligne.

La réservation et le paiement sont obligatoires en amont de l'activité.

À PROPOS DE L'ENSEIGNANTE



Catherine Laborde a été formée au hatha yoga à l'école française de Yoga de l'Ouest, dans l'exigence et la précision propres au travail postural, celui de la respiration et à la pratique de la méditation. Elle est affiliée à la Fney (Fédération nationale des enseignants du yoga), dont elle suit la formation permanente.

La reliance aux éléments naturels qui nous remettent à notre juste mesure est un incontournable de ce que j'ai à cœur de partager avec les groupes qui m'accompagnent en yoga chaque année.



MARCHE MÉDITATIVE & FORÊT

DESCRIPTION ET PROGRAMME

Que vous soyez expérimenté.e.s ou non de la méditation ou de la marche, vous serez les bienvenu.e.s. lors de la marche méditative en forêt !

Destination Vertou : Forêt de Touffou.
Rendez-vous au parking : Le Château Gaillard, 44120 Vertou.

Un éventail de propositions vous seront faites afin d'aiguiser nos 5 sens à ce paysage boisé.

Des temps de marche, d'assise, d'étirement jalonnent cette expérience singulière.

Que vous soyez en solo, duo, amis, venez faire l'expérience de cette activité au cœur de la forêt de Touffou !

INFORMATIONS PRATIQUES

DÉPART / ARRIVÉE : Forêt de Touffou
au parking le Château Gaillard, 44120 Vertou.

DATES : Consulter le planning
Ces dates sont modifiable selon les conditions météo.

Matinée de 10h à 12h :
Mercredi : 7 juillet / 18 et 25 août

Nocturne de 18h à 20h :
Vendredi : 9, 16 juillet / 20 et 27 août
Dimanche : 11 juillet / 22 et 29 août

DURÉE : 2h

TARIFS : 20 €

MATÉRIEL : bâtons de marche, tenue souple et confortable pour la marche et l'assise, coupe vent, plaid ou bâche pour s'asseoir.

EFFECTIF : minimum : 6 - maximum 15

INFO COVID : Dans le respect des consignes

JE SUIS INTÉRESSÉ.E

1/ Envoyez un mail en indiquant :
Nom - Prénom, jour / date sélectionnée,
Numéro de téléphone.

catherinelaborde44@gmail.com

2/ Vous recevrez un **mail de confirmation accompagné d'un RIB** pour payer en ligne.

La réservation et le paiement sont obligatoires en amont de l'activité.

À PROPOS DE L'ENSEIGNANTE



Catherine Laborde a été formée au hatha yoga à l'école française de Yoga de l'Ouest, dans l'exigence et la précision propres au travail postural, celui de la respiration et à la pratique de la méditation. Elle est affiliée à la Fney (Fédération nationale des enseignants du yoga), dont elle suit la formation permanente.

La reliance aux éléments naturels qui nous remettent à notre juste mesure est un incontournable de ce que j'ai à cœur de partager avec les groupes qui m'accompagnent en yoga chaque année.