

Séjour - Randonnées et Qi Gong – sur l'île de Groix (Bretagne Sud)

Du 23 au 27 mai 2021

J'ai le très grand plaisir de vous proposer de découvrir ce lieu magnifique et sauvage qu'est l'île de Groix



Randonnée Qi Gong

Rendez-vous le 23 mai à 9h sur la place de l'Eglise ou ailleurs (selon vos hébergements) avec pour mission d'acheter le pique-nique avec les délicieux produits locaux disponibles chez les commerçants de Groix (à moins que vous ayez déjà fait les courses la veille).

Nous prendrons ensuite la direction des sentiers côtiers et nous partirons chaque jour à la découverte d'une nouvelle facette de cette île merveilleuse.

Nous serons toute la journée au grand air (prévoir crème solaire, lunettes, maillot de bain, serviette de plage, chapeau, chaussures de randonnée, cape de pluie, sac à dos...enfin tout ce qu'il faut prévoir...)

Nous pratiquerons le Qi Gong sur les plus belles plages et parfois dans des lieux secrets.

Émerveillement, sourires et grand bol d'air garanties 😊

Vous loger pendant votre séjour

Vous pouvez consulter le site <https://groix.online/categorie/hebergements/>
Choisissez des hébergements sur Port Tudy, Le Bourg, Port Lay et Locmaria.

Il est possible aussi de se regrouper à plusieurs pour louer un gîte. Si cette option vous intéresse dites le moi pour que l'on s'organise. A ce moment là nous choisirons un logement sur Locmaria.

Il est important d'arriver la veille du stage (le 22 mai) de façon à être sur place le matin du 23 mai dès 9h et de repartir le lendemain de la fin du stage tranquillement (le 28 mai). Mais vous pouvez aussi choisir de rester 2 jours de plus à Groix (le vendredi 28 et le samedi 29 mai et repartir le 30 mai matin). Vous profiterez ainsi plus longtemps de cette île merveilleuse.

Vous nourrir pendant votre séjour

Vous vous nourrirez bien évidemment de la beauté de cette petite île si attachante. Mais pas seulement, chaque matin avant le départ en randonnée, nous passerons acheter notre pique-nique sur le marché ou chez les commerçants du bourg.

Pour le soir, il y a des restaurants au bourg ou des possibilités de faire réchauffer quelques aliments dans certaines chambres d'hôtes. Il y a aussi quelques endroits pour se restaurer à Locmaria.

Le coût du stage

Le coût du stage de Qi Gong est de 290 Euros.

Ce prix ne comprend pas le transport (train, taxi ou voiture et bateau), ni l'hébergement, ni l'alimentaire.

Se rendre à Groix

L'embarquement se fait à Lorient à la gare maritime. Pour se rendre à la gare maritime :

- **en train**, depuis la gare de Lorient il y a de nombreux bus et des taxis (10 minutes de trajet environ 9 euros de course)
- **en voiture**, l'accès est facile et bien balisé "île de Groix" depuis la voie rapide. Il y a un parking à la gare maritime.

Il vous faut au moins arriver la veille du stage, le 22 mai. La traversée en bateau pour Groix dure 3/4 d'heure depuis la gare maritime de Lorient.

Pour les horaires Lorient Groix du 22 mai voir le site de la compagnie océane (www.compagnie-oceane.fr).

Le début du stage se fera le 23 juin matin et la fin est prévue le 27 mai en toute fin d'après-midi.

Pour le retour le 28 mai, les traversées depuis le port de Groix (10 minutes à pied du bourg), sont à voir sur le site www.compagnie-oceane.fr

Une suggestion

Vous pouvez aussi imaginer de prolonger votre séjour à Groix le week-end suivant le stage.

Le bulletin d'inscription se trouve ci-dessous, il suffit de me le renvoyer et vous êtes déjà à Groix

Pour tous renseignements complémentaires, contactez-moi au 06.10.32.18.29 ou cbacquaert@yahoo.fr

Caroline Bacquaert www.shiatsu-lille.fr

Séjour Randonnées Qi Gong sur l'île de Groix du 23 au 27 mai 2021

Nom.....

Prénom....

Adresse....

Adresse mail....

Téléphone.....

Verse un chèque d'arrhes de 90 euros à l'ordre de Caroline Bacquaert à envoyer au 68 rue Béranger 59830 Cysoing pour l'engagement sur le séjour à Groix du 23 au 27 mai 2021

Il ne sera ni remboursable ni reportable sur un autre stage si je me désiste qu'elle qu'en soit la raison (hors contraintes sanitaires liées au corona virus). Les sommes versées seront intégralement remboursées en cas d'annulation covid ou annulation de la part de Caroline Bacquaert

Fait à...

Date...

Signature...