

## **LA CROISIÈRE – L'ENCADREMENT**

*Guy, skipper professionnel du bateau, vous initiera à la voile, les manœuvres, la navigation de la côte aux Îles.*

*Avec Marcel vous vivrez l'eau, le mouvement, la méditation, la marche.*

## **LE LIEU**

*Une des plus belle zone de navigation de la Méditerranée.*

*Programme, selon le souhait des équipiers et la météo, possible de Cassis à St Tropez.*

*Des sites enchanteurs, la baie des Lecques, les îles de Bandol et les îles d'Hyères, la côte sous Brégançon, Porquerolles, Port Cros.*

## **LA VIE A BORD**

*Voile à caractère facile et ludique.*

*Cette croisière s'ouvrira à des activités de détente corporelle en bateau, en mer, sur terre.*

*Le déroulement du séjour se fera à la demande du groupe.*

*Pas de contre indication à la pratique de la voile et de la baignade.*

## **HEBERGEMENT – RESTAURATION**

*Voilier de 12m, Gibsea 116 ; 8 places, 3 cabines doubles confortables.*

*L'achat et la préparation de la nourriture sont à la charge du groupe, ainsi que les frais de port et de carburant du voilier.*

## **RENDEZ-VOUS**

*Port de Toulon, le samedi matin*

*Retour port de Toulon, vendredi fin d'après midi*

*Le transport à Toulon est à votre charge.*

*Pour le train de jour ou de nuit avec réduction, réservez au plus tôt*

*NB: Pas de train de nuit le samedi soir*

*Parkings proches du port (nous contacter)*

# **CROISIÈRE CÔTE VAROISE**

**« MER – SOLEIL – DÉTENTE »**

**SAMEDI 17 AU SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2011**

**Avec Marcel DOMINIAK**

*Croisière détente sur un voilier habitable*

*Découverte de la voile dans un site exceptionnel.*

*Intégrer cette dimension d'eau et de vent pour la détente corporelle*

*Bien-être, santé et voile plaisir à l'inspiration du groupe*

## **PRIX - RESERVATION**

*Prix du stage hors nourriture et ports : 250 € adhésion incluse*

*Réservation par arrhes de 100 €. Solde au départ.*

*- Chèque au nom de l'association « Art Shiatsu » -*

*- A envoyer à Art Shiatsu 20, Rue du Chêne 67100 STRASBOURG -*



**CONTACT - RENSEIGNEMENTS**

*Marcel DOMINIAK 06 86 67 40 03*

[mdominiak@wanadoo.fr](mailto:mdominiak@wanadoo.fr)

[www.art-shiatsu.eu](http://www.art-shiatsu.eu)