

Le Perce Neige – VAL D'ISERE (73)

Stage de yoga

Du 21 au 28 août 2021



Débutant(e) ou expérimenté(e), ce stage s'inscrit dans le cadre du hatha yoga qui est un enchaînement de postures très simples, sans prouesse physique. C'est un yoga doux pratiqué lentement afin de se recentrer sur soi et d'être à l'écoute de son corps. La respiration et la méditation occupent une place importante dans chaque posture.

SAMEDI

A partir de 17h00 : accueil et installation dans les chambres. Cocktail de bienvenue

DIMANCHE

9h30 – 11h30 : séance d'asanas et de pranayama
17h15 – 18h00 : relaxation et/ou méditation

LUNDI

9h30 – 11h30 : séance d'asanas et de pranayama
17h15 – 18h00 : relaxation et/ou méditation

MARDI

9h30 – 11h30 : séance d'asanas et de pranayama
17h15 – 18h00 : relaxation et/ou méditation

MERCREDI

9h30 – 11h30 : séance d'asanas et de pranayama
14h00 – 17h00 : randonnée avec un guide
17h15 – 18h00 : relaxation et/ou méditation

JEUDI

9h30 – 11h30 : séance d'asanas et de pranayama
17h15 – 18h00 : relaxation et/ou méditation

VENDREDI

9h30 – 11h30 : séance d'asanas et de pranayama
17h30 – 18h30 : pilates
17h15 – 18h00 : relaxation et/ou méditation

SAMEDI

10h00 : départ de la résidence

Prévoir :

Pour l'espace wellness (sauna, hammam, jacuzzi):

- maillot de bain et serviette

Pour la randonnée :

- chaussures de marche ou baskets

Le tarif comprend l'hébergement et l'activité, une entrée à l'espace wellness et à l'espace plage.