

**Donnons la parole à notre corps !**

**du 20 au 27/08/2022**

**A partir de 613 € financier— 663 € non financier**



Au cours de ce stage de hatha yoga, accessible aux débutants, seront proposées des postures (asanas), des techniques de respiration, de relaxation et de méditation... destinées à améliorer la santé du corps et à apaiser l'esprit.

Donnons la parole au corps, prenons le temps de l'écouter pour aller vers une meilleure connaissance de soi dans l'ouverture du cœur et de l'esprit

#### **SAMEDI**

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

**19h00** : cocktail de bienvenue

#### **DIMANCHE AU MARDI**

**9h30 — 11h00 et 17h30 — 18h30** : cours de yoga

#### **MERCREDI**

**9h30 — 11h00** : cours de yoga

**14h00 — 17h00** : wellness

**17h30 — 18h30** : cours de yoga

#### **JEUDI AU VENDREDI**

**9h30 — 11h00 et 17h30 — 18h30** : cours de yoga

#### **SAMEDI**

**10h00** : départ de la résidence

#### **A SAVOIR**

##### **Le tarif comprend :**

- l'hébergement en pension complète ;
- les cours de yoga ;
- la location de la salle
- l'entrée au wellness (balnéothérapie) ;

**Il ne comprend pas** : la taxe de séjour, les suppléments non mentionnés au programme, les dépenses d'ordre personnel, le transport pour se rendre à la manifestation.

**Minimum de 8 personnes.**

#### **PREVOIR**

Un tapis pour le yoga

Un maillot et une serviette.

Je m'inscris