

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