

STAGE HATHA YOGA MEDITATION GYM

Débutant, intermédiaire, avancé.

JUSTE PENSER A SOIS

WEEK-END du 04 au 06 OCTOBRE 2024
BASTIDE DU PILON 04500 RIEZ
(3 jours/ 2 nuits)

ORCHESTRÉ PAR JEAN-PIERRE

RÉSERVATION AU 06.18.14.69.29
(Après 18h-Dernier délais 30/09/2024)

ASPECT PHYSIQUE, ET MENTAL.

Menu végétarien et gourmand !

Posez vos sacs, et savourez



Immersion, pratique du yoga/ méditation. Recharger les batteries et ne rien faire.

Pour une fois !

Nourrir son âme dans un lieu inspirant, au cœur de la nature. Trouver l'harmonie entre la Respiration, le corps et l'esprit.

Temps libre pour flâner, découvrir, se reconnecter à l'essentiel.

Tarif : 130 € par personne hébergement et repas compris ou 80 € la journée avec brunch

Pensez à prendre vos tapis de sol, une couverture ou une serviette, un coussin et des bâtons de marche nordique.

Jour 1 :

- 17h Arrivée, heure du thé, installation,
- 18h-19h30 Séance Yoga.
 - 20h Diner.

Jour 2 :

- 7h30 Tisanes, thé, café...
- 8h-9h30 Séance de yoga Réveil des énergies « ASANAS »,
 - 10h-11h 30 Gym
 - 12h Brunch,
- Temps libre de Promenade, discussions, contemplation,
 - 19h 30 Méditation
 - 20h Diner.

Jour 3 :

- 7h30 Tisane, thé, café...
- 8h-9h30 Séance de yoga Réveil des énergies « ASANAS »,
 - 10h-11h 30 Gym
 - 12h Brunch,
 - 13h Temps libre,
 - 15 h Départ.

Programme susceptible d'être ajusté à la demande suivant pathologies.