

Retraite de yoga

8 -10 juin 2018



Venez vous ressourcer le temps d'un week-end en Périgord vert.

Offrez-vous deux jours d'immersion dans le cadre champêtre du Domaine de la Gâcherie en Dordogne Périgord. Une retraite est l'occasion de faire une douce pause dans nos vies parfois trop chargées.

Au programme : méditations, Hatha et Yin yoga, partages et relaxations.

Les pratiques ont lieu le matin et en fin de journée. L'après-midi est libre et vous permet de profiter de la région ou des transats au bord de la piscine.

Cette retraite est ouverte à tous, néophytes et pratiquants. Le yoga est un mode de vie qui crée du lien entre notre corps, notre respiration et nos émotions.

Informations/Inscriptions

Lydie 06 01 95 00 60

www.lespetitsyogis.fr



Programme

Vendredi 8 juin

Arrivée à partir de 18h.

19h-20h : cercle d'ouverture et pratique douce

20h30 : dîner

Samedi 9 juin

8h : méditation

8h45 : petit déjeuner

10h-12h : pratique de Hatha yoga

12h30 : déjeuner puis après midi libre

17h-19h : atelier et Yin yoga

19h30 : dîner

Dimanche 10 juin

8h : méditation

8h45 : petit déjeuner

10h-12h : pratique de Hatha yoga

12h30 : déjeuner

14h : cercle de fermeture

15h : départ

Tarifs

Chambre individuelle * : 275 euros

Chambre triple * : 195 euros

Chambre double * : 215 euros

Chambre 4/5 personnes * : 190 euros

Tarifs par personne en pension complète avec accès piscine**, jacuzzi** et toutes les pratiques de yoga. Les linges de lit et de toilette sont fournis. Les repas pris sur place sont faits maison et 100% végétariens.

Réservations : les réservations seront fermes au versement d'un acompte égal à 50% du montant total de la participation au stage***.

** Sous réserve de disponibilités et d'un nombre d'inscrits suffisants ** Sous réserve de disponibilité des équipements*

**** Conditions de réservation, annulation et remboursement disponibles sur www.lespetitsyogis.fr*

Informations/Inscriptions

Lydie 06 01 95 00 60

www.lespetitsyogis.fr