



Retraite Yoga & bien-être

PROGRAMME DÉTAILLÉ*

JEUDI 4 JUILLET

15H ARRIVÉE DES PARTICIPANT-ES.

15H À 16H-ACCUEIL + INSTALLATION.

16H À 18H-PRÉSENTATION, HISTORIQUE DES LIEUX PAR MARYSE.

18H00 À 19H15-SÉANCE YOGA INITIÉE PAR MARIE-ANGE.

19H15 À 20H-PAUSE LIBRE.

20H À 21H30-APÉRO DE BIENVENUE SUIVI DU REPAS VÉGÉTARIEN CONFECTIONNÉ PAR COLETTE DE LA « CERISE SUR LE GÂTEAU ».

21H30 SÉANCE DÉTENTE BAIN NORDIQUE.

VENDREDI 5 JUILLET

8H À 9H - SÉANCE YOGA (LIBRE À CHACUN DE VENIR PRATIQUER).

9H À 10H - PETIT DÉJEUNER.

10H30 À 13H- SÉANCE YOGA DIGESTIVE AVEC MARIE-ANGE SUIVI D'UNE INITIATION À UN AUTOMASSAGE DU VISAGE AVEC SOPHIE.

13H À 14H - DÉJEUNER.

14H À 15H - PAUSE DIGESTIVE.

15H À 17H - RANDONNÉE À LA DÉCOUVERTE DES GRAND CAUSSES INITIÉ PAR MARYSE, NOTRE HÔTE.

17H À 17H30 - PAUSE GOÛTÉ.

17H30 À 18H - BAIN NORDIQUE ET/OU SÉANCE DE YOGA +

18H À 19H ESSAI DU BOL D'AIR JACQUIER.

20H À 21H REPAS DU SOIR.

21H30 À 22H 30 - DÉTENTE SOUS LES ÉTOILES OU VOYAGE SONORE INITIÉ PAR MONIA NOTRE HÔTE.

SAMEDI 6 JUILLET

8H À 9H - SÉANCE YOGA (LIBRE À CHACUN DE VENIR PRATIQUER).

9H À 10H - PETIT DÉJEUNER.

10H30 À 13H - UN ATELIER CUISINE SAINE (VITALISEUR) PAR SOPHIE. « CUISSON VAPEUR DOUCE POUR GARDER LES VITAMINES ET GARDER LA FORME».

13H À 14H-DÉJEUNER.

14H30 À 17H30 - DÉPART EN MINIBUS D'ALMIÈRES. DIRECTION LES GORGES POUR UNE DESCENTE EN BARQUE.

17H30 À 18H30 - SÉANCE YOGA DÉTENTE AVEC MARIE-ANGE.

19H30 À 20H- QUARTIER LIBRE.

20H À 21H – REPAS DU SOIR PLUS ÉVÉNEMENT MUSICAL.

DIMANCHE 7 JUILLET

9H À 10H PETIT DÉJEUNER.

10H30 À 13H- SÉANCE YOGA- (MARIE-ANGE) + YOGA DU VISAGE-(SOPHIE).

14H30 À 15H15 – SÉANCE YOGA DIGESTIVE + ÉCHANGE FIN DE STAGE + PHOTO DE GROUPE.

16H - DÉPART.

***À TITRE INDICATIF, VOTRE PRÉSENCE N'EST ÉVIDEMMENT PAS OBLIGATOIRE**





Retraite Yoga & bien-être

TOUT CE QUI EST COMPRIS

LOGEMENT

- HEBERGEMENT EN CHAMBRES & SUITES (5 SUITES/ 2 CHAMBRES AVEC SALLE DE BAIN PARTAGÉE + 1 PETITE CHAMBRE AVEC LIT SIMPLE DE 10 M2) – 14 COUCHAGES
- ACCES & UTILISATION DE L'ESPACE BIEN PROTÉGÉ SPA .
- LINGE DE MAISON VOUS TROUVEREZ DANS CHAQUE CHAMBRE À VOTRE ARRIVÉE : SERVIETTE DE TOILETTE, SERVIETTE DE DOUCHE, SERVIETTE BEIGE SPA, PEIGNOIR, CHAUSSONS, DRAPS DE LIT (IL N'EST PAS PRÉVU DE CHANGER LE LINGE DE MAISON AU COURS DU SÉJOUR)

MISE A DISPOSITION DE :

- 12 TAPIS, 12 SANGLES, 24 BRIQUES EN LIÈGE AUTRES : EAU DE VILLE FILTRÉE ET DYNAMISÉE. SAUNA (CHAUFFE 3H PAR JOUR SUR DEMANDE)
- BAINS NORDIQUES - INTÉRIEUR ET EXTERIEUR – (CHAUFFÉS A DISCRETION).
- SAUNA.

LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS ET ANIMATIONS

- VISITE GUIDÉE DU LIEU.
- YOGA, MÉDITATIONS, PRANAYAMAS.
- RELAXATIONS.
- YOGA DU VISAGE + ESSAI DU BOL D'AIR JACQUIER.
- INITIATION À UN AUTO-MASSAGE DU VISAGE.
- ATELIER CUISINE À LA VAPEUR DOUCE.
- RANDONNÉE PÉDESTRE. SORTIE EN BARQUE + TRANSPORT POUR S'Y RENDRE.
- VOYAGE SONORE.
- ÉVÈNEMENT MUSICAL.

RESTAURATION

- UN APÉRITIF DE BIENVENUE.
- LES PETITS DÉJEUNERS, DÉJEUNERS ET REPAS DU SOIR. (LE RESTE DE LA SEMAINE EST SANS ALCOOL).
- LES PETITES COLLATIONS : INFUSIONS, THÉ ET BISCUITS.

CUISINE VÉGÉTARIENNE RÉALISÉE PAR NOTRE CHEFFE COLETTE DUVAL « LA CERISE SUR LE GÂTEAU »
LE SITE : LACERISESURLEGATEAU.COM

À PRÉCISER: SI DES PERSONNES ONT UN RÉGIME ALIMENTAIRE SANS LACTOSE, SANS GLUTEN OU ALLERGIES, À PRÉCISER LORS DE LA RÉSERVATION.





Retraite Yoga & bien-être

CE QUI EST À PRÉVOIR

- VOTRE TRANSPORT POUR VENIR JUSQU'À ALMIÈRES.
- VOS DIFFÉRENTES TENUES DE YOGA.
- TENUES & CHAUSSURES RANDONNÉE.
- VOS TENUES DE RECHANGE POUR LE SOIR. (N'OUBLIEZ PAS UNE VESTE OU UN PULL CAR LES SOIRES SONT PARFOIS FRAICHES MÊME EN PLEIN ETE !)
- DES CHAUSSURES POUR DÉAMBULER SUR LE SITE D'ALMIÈRES.
- DES CHAUSSURES À METTRE DANS L'EAU POUR LA SORTIE BARQUE.
- UNE CASQUETTE/UN CHAPEAU, PAIRE DE LUNETTE ET CRÈME SOLAIRE.
- LE MAILLOT DE BAIN POUR BAINS NORDIQUES ET SAUNA.
- UNE SERVIETTE DE BAIN FINE ET FACILE À TRANSPORTER.
- UNE GOURDE D'EAU ET UN PETIT SAC À DOS.
- VENEZ AUSSI AVEC VOTRE BONNE HUMEUR !

J'AI HATE QUE VOUS PUISSIEZ DECOUVRIR CET ENDROIT ET LEURS HOTES, MARISE ET MONIA.

TARIF, RÉSERVATION ET INSCRIPTION

CETTE RETRAITE YOGA ET BIEN-ÊTRE EST FAITE POUR TOUS LES NIVEAUX TANT DÉBUTANTS QU'AVANCÉS, QUEL QUE SOIT VOTRE ÂGE.

LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS QUI VOUS SONT PROPOSÉES SONT LIBRES, RIEN NE VOUS SERA IMPOSÉ.

PENSION COMPLÈTE (3 NUITS, 4 JOURS): 1 800 €

L'INSCRIPTION POUR CETTE RETRAITE SERA VALIDÉE APRÈS VERSEMENT D'UN ACOMPTE DE 30% À RÉGLER VIA LE LIEN DE PAIEMENT FIGURANT SUR LE SITE INTERNET WWW.YOGAPASSION.NET À LA RUBRIQUE ÉVÉNEMENT/ STAGE.

LA TOTALITÉ DU RÈGLEMENT SERA À VERSER 3 SEMAINES AVANT VOTRE ARRIVÉE À ALMIÈRES. AU PLAISIR DE NOUS Y RETROUVER !

NAMASTE

