



Du 29/08 au 4/09/2021

**RETRAITE ASHTANGA
AU
PAYS BASQUE**

- Ashtanga guidé & Mysore Class
- Pranayama
- Restorative yoga
- Yoga Nidra

Infos et Résas :

florabrajotyoga.com "Stages"

florabrajotyoga@gmail.com

0645994378

RETRAITE ASHTANGA VINYASA YOGA

AU COEUR DU PAYS BASQUE, À SALIES DE BÉARN, DANS UNE SUPERBE DEMEURE EN PLEINE NATURE, VUE SUR LA FÔRET ET LA CHÂINE DES PYRÉNÉES

7 jours d'apprentissage d'ashtanga yoga couplé avec une pratique relaxante et restaurative en fin de journée, en pension complète. Une immersion à la Metta Villa, dans un lieu dédié au silence, à la contemplation, à l'écologie, pour un retour à la nature et à l'essentiel, en toute simplicité.



Dates : du 29/08 au 4/09/2021

**Lieu : Metta Villa - 1601 chemin de tourounet
64270 Salies de Béarn (Pays Basque)**



Enseignante : Flora Brajot, autorisée niveau 2, par le SYC (Sharath Yoga Center de Mysore en Inde)

Niveau : une pratique régulière d'ashtanga yoga en contexte mysore class est requise (autonomie au moins sur les salutations au soleil A et B, ainsi que toutes les postures debout de la série.)

Nombre de places limitées : 11 maximum en pension complète
15-16 en externe (seulement les cours de yoga)

Programme

A partir de 7h30 : collation légère (thé-café, fruits secs...)

8h30-11h30 : Méditation- classe guidée ou Mysore classe/ Pranayama ou chant

12h : Déjeuner -Brunch

Après-midi : libre

18h-19h30 : pratique douce (restorative yoga-pranayama /yoga nidra)

20h : Dîner



TARIFS :

Séjour de 7 Jours / 6 nuits (tout compris)

875 € adhérents asso

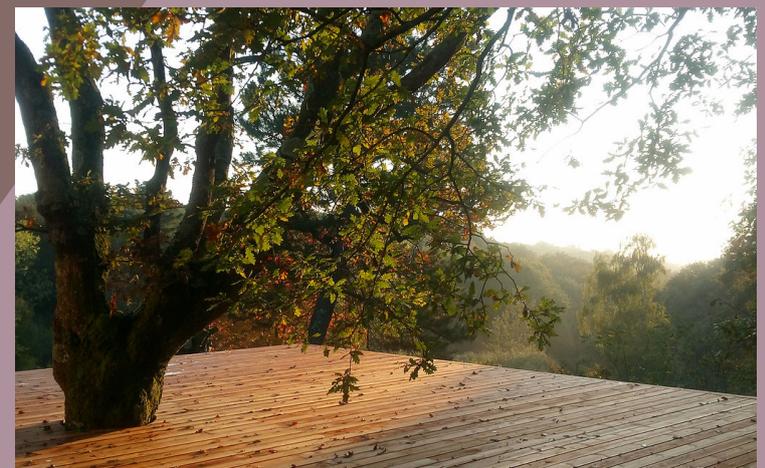
885 € non adhérents

Externe (hors hébergement et repas. Après réservations en pension complète et en fonction des places disponibles)

Matins et soirs : 460€

Matins : 260€

Soirs : 200€



Hébergement

La Metta Villa : 1 bâtisse principale et une annexe , reliées par un patio ombragé et fleuri
Les fenêtres donnent sur un immense parc et offrent une vue sur la forêt et la chaîne des Pyrénées.
On y trouve aussi un verger et un jardin potager conçus selon le principe de la permaculture
Mais également pour la détente, une piscine, ainsi qu'un sauna.

A l'intérieur de la maison :

L'hébergement s'organise en chambres de 2 ou 3 personnes avec sdb et toilettes privatives ou partagées. La bibliothèque permet la consultation d'ouvrages de spiritualité et de développement personnel. La décoration est sobre, inspirée par la nature environnante.

Le shala : une salle douce et lumineuse de 115 m2 dans une construction récente en bois, ouvrant sur le parc, agrémentée d'une terrasse extérieure de 150 m2.



Le tarif comprend :

- L'hébergement : 6 nuits du dimanche 29 août au Samedi 04 septembre 2021
- Les repas : thé-café-fruit et fruits secs d'avant pratique + brunch + dîner végétarien .
- Les repas seront concoctés aux petits soins par Karin et Cécile, nos deux cuisinières épicuriennes ! On a hâte rien que pour ça ;-). Merci de nous informer de toute allergie alimentaire.
- Les cours de yoga matin et soir.

L'arrivée se fera le dimanche dans l'après midi. Départ le samedi, après le brunch

Le tarif ne comprend pas :

- le transport au gîte
- les visites de temps libre
- Les massages avec Vanessa Le Sevilleur , notre fée de la détente et du bien-être (<https://www.vanessalesevilleur.com> , 06 28 34 20 37)

Que faire les après-midis ?

Visites et randonnées : nombreux villages, bastides, grottes ,chemins de randonnées , descentes en kayak aux alentours , et l'océan un peu plus loin (45 mn)

Détente : le lieu en lui-même avec son parc, sa bibliothèque, sa piscine et son sauna , laisse le choix à divers modes de farniente sur place. Ou un massage si vous avez réservé avec Vanessa au préalable ;-)

Matériel ! :

En raison de la situation sanitaire, parce que c'est quand même mieux d'avoir ses propres affaires, et aussi parce qu'il n'y a pas de matériel sur place, chacun devra amener : son tapis, une sangle, un bolster et 2 couvertures de travail . Un petit coussin pour les yeux et un plaid . Matériel indispensable pour le cours du soir



Modalités d'inscription

- un acompte de 325 euros (adhérents) / 355 euros (non adhérents), (non remboursable si annulation moins de 15 jours avant), est à verser avant le 10 Juillet 2021

- acompte par chèque et voie postale (Flora Brajot, 82 rue Marsan- 33300 Bordeaux) ou en espèces sur place au Shala

-le reste sera à régler sur place le jour même

Pour en savoir plus sur la pratique ashtanga , le Mysore Style et sur Flora : florabrajotyoga.com

Infos et réservations : 0645994378 ou florabrajotyoga@gmail.com