

**Du 9 au 11 Février 2024**

**WEEK-END**

**À LA METTA VILLA**



# WEEK-END ASHTANGA VINYASA YOGA

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

2 jours d'ateliers d'alignement postural, restorative yoga, et pranayama Une échappée au coeur de l'hiver 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 9 au 11/02/2024

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



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

**Niveau :** une pratique régulière de yoga postural et actif (ashtanga, vinyasa, iyengar...) d'au moins 3 ans est requise

**Nombre de places limitées :** 13 maximum en pension complète  
6 à 8 en plus possibles en externe (seulement les cours de yoga. Possibilité de prendre les repas sur place en supplément)

## Programme :

- **Samedi et Dimanche matin**  
8h30-11h30 : Méditation-pranayama- Atelier postural
- **Samedi après-midi :**  
16h-18h30 : restorative yoga dont inversions + Pranayama
- **Dimanche après-midi :**  
14h30-16h30 : restorative yoga dont inversions + Pranayama



## REPAS :

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

12h : Déjeuner -Brunch

19h30 : Dîner

## TARIFS YOGA:

### Cours de yoga en interne:

- adhérents : 150 €
- non adhérents 170 €

### Cours de yoga en externe (hors hébergement et repas)

- Matins et soirs : 95 € par jour
- Matins ou soirs : 50 €

**TARIF HÉBERGEMENT ET REPAS : : 190€**

**TOTAL : 340 € / 360€**



## 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.



## Que faire les après-midis ?

**Visites et randonnées** : nombreux villages, bastides, grottes ,chemins de randonnées , et l'océan un peu plus loin (45 mn)

### Détente :

le lieu en lui-même avec son parc, sa bibliothèque, sa cheminée, son sauna , laisse le choix à divers modes de farniente sur place.

- une option agréable en hiver : les thermes de Salies de Béarn : <https://www.thermes-de-salies.com/pages/espace-aquatique-bains-de-la-muda-11.html>.

### Matériel ! :

- un tapis, une sangle, 2 couvertures de travail, type iyengar yoga. Un petit coussin pour les yeux et un plaid pour vous couvrir si vous souhaitez avoir le vôtre (sinon il y en a aussi)

### Le tarif comprend :

- L'hébergement : 2 nuits du vendredi 9 janvier au Dimanche 11 février
- Les repas : thé-café-fruits et fruits secs à 7h + brunch + dîner végétarien . (Les repas seront concoctés par un des cuisiniers du lieu. ! (Merci d' informer la Metta Villa de toute allergie alimentaire . )
- Les cours de yoga matin et soir.

**Arrivée** : vendredi après midi, à partir de 17h. Départ le dimanche vers 17h après le dernier cours

### Le tarif ne comprend pas :

- le transport au gîte
- les visites de temps libre
- les bains aux thermes

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Cours de yoga** : un acompte de 70 euros (non remboursable si annulation moins de 15 jours avant), est à verser **avant le 23/12/2023** (par chèque et voie postale à Flora Brajot, 82 rue Marsan- 33300 Bordeaux) ou en espèces ou chèque sur place au Shala. Le restant dû des cours de yoga sera à régler sur place le jour même

- **Hébergement et repas** : la somme de 190 € est à régler en ligne sur le site de la Metta Villa, page "[stages et retraites](#)"