

RETRAITE ASHTANGA YOGA

au Clos des Hamadryades

avec Flora Brajot



Date : du 23 au 24 Juin

Lieu : Le Clos des Hamadryades - Marcenais (à 30/40 kms de Bordeaux, entre Fronsac et Saint André de Cubzac)

Le stage :

Du Vendredi soir 23 Juin (Arrivée 16h30/17h, début des cours à 18h) au Dimanche 25 Juin (12h00) après le brunch

Package Hébergement / repas végétariens & cours de yoga : **270 euros ***

Inclus dans ce package :

- Hébergement en chambre double ou triple (lits doubles à partager : pour couples ou ami(es), prêts à partager le meme lit ;-). Salles de bain partagées
- Boissons chaudes, fruits & fruits secs à disposition le matin (à partir de 7h30).
- Brunch (12h) et dîner (19h30) végétariens du vendredi soir au dimanche midi inclus.

Chambre individuelle selon disponibilité.

****Non inclus :**

- Massages ayurvédiques (sur réservation. Tenir Flora informée à l'avance).
- Transfert Bordeaux- Marcenais.

Stage en semi-interne (sans hébergement, avec brunch et diner seulement): 230 euros *

Stage en externe (sans hébergement, ni repas):

160 euros *

Programme Cours de Yoga :

Vendredi soir 18h-19h30 : Introduction

Samedi matin 8h30-9h : Meditation - Respiration Ujjayi

9h-11h30 : Warm up - cours guidé- Pranayama

Samedi après-midi 16h-18h00 : Atelier technique

18h-19h : Postures restoratives-Pranayama

Dimanche Matin 8h30-9h : Meditation - Respiration Ujjayi

9h-11h30 : Warm up- cours guidé- Pranayama

Capacité d'accueil (hébergement au Clos des Hamadryades) :

8/10 personnes. Les premiers inscrits pourront loger sur place. Au delà de la capacité d'accueil, possibilité de louer en gîte ou chambre d'hôtes à proximité.

Chambres d'hôtes ou gîtes aux alentours :

Chercher à Marcenais, Marsas ou Cavignac.

Infos et réservation auprès de Flora :

ashtangafloor@gmail.com / 0645994378

* Acompte de 30% en chèque ou espèces et avant le 30 avril 2017:

- en interne (hébergement, cours , repas) : 80 €
- en semi-interne (sans hébergement) : 70 €
- en externe : 50 euros

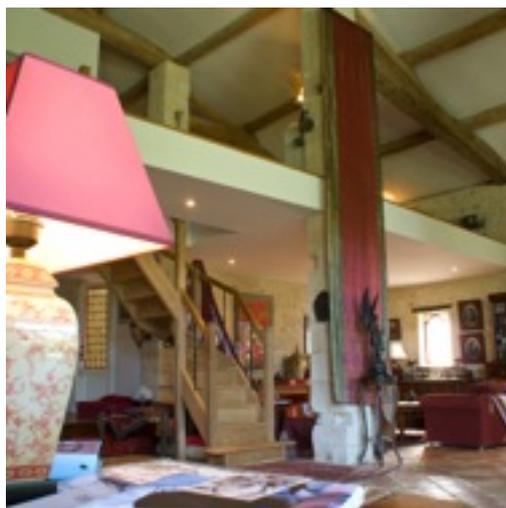
Le reste est à régler à l'arrivée et sur place.

NB :

- Tous les repas sont végétariens. Très tendance « saveurs indiennes ». Patrice, notre hôte, a vécu là-bas et cuisine de délicieux thalis indiens.
- Merci de nous informer à l'avance d'éventuelles allergies ou intolérances.

- Amenez votre tapis (voir 2, s'il est fin : car nous pratiquerons dans la grande pièce principale et sur de la très belle, mais un peu dure, dalle en pierre ;-)). Ainsi qu'un paréo, tenture ou serviette si vous souhaitez vous prélasser sur l'herbe ou faire une sieste dans le jardin à la pause...

L'adresse : Le Clos des Hamadryades 1 bis lieu dit Favereau ,
33620 Marcenais



Pour en savoir plus sur le lieu : http://centre-culturel-gopala-krsna.com/?page_id=21

Pour en savoir plus sur Flora et l'ashtanga : <http://ashtangafloor.com>

