

RETRAITE DE YOGA AU PAYS BASQUE

DU 13 AU 18 AOÛT 2019

SÉJOUR DE 6 JOURS / 5 NUITS
650 EUROS

ANIMÉ PAR FLORA BRAJOT
PROFESSEURE AUTORISÉE (NIVEAU 2) D'ASHTANGA VINYASA YOGA
(KPJAYI - MYSORE)



Une retraite de Yoga (ashtanga le matin et pratique plus douce le soir) au coeur du Pays Basque, dans la commune de Saint Esteben, à seulement 30 mn de Bayonne et 10 mn d'Hasparren.

6 jours d'apprentissage d'ashtanga yoga couplé avec une pratique relaxante et restaurative en fin de journée, avec hébergement et demi-pension complète... une immersion dans un lieu rempli d'histoire et de charme.

L'arrivée se fera le mardi 13 Août (dans l'après-midi) avec un premier cours de yoga à 18h.

La retraite se terminera le dimanche 18 août après la pratique du matin et le brunch du midi.

LIEU DU SÉJOUR

Adresse : Les Fous du Village - Maison Sorhaburu - 64640 St Esteben



Tenue par une famille, qui s'est surnommée les Fous du Village , l'immense maison de pierre offre un cadre de caractère parfaitement réactualisé.

Cette adresse atypique se caractérise par son état d'esprit qui s'imprime à travers un **bien-être spirituel et naturel**.

Il y règne une « tonalité de vie » avec une grande attention apportée aux repas de la table d'hôtes, des espaces empreints de sérénité, une terrasse idéale pour regarder les étoiles.



Nous serons accueillis par **Linda et Nina**, chefs cuisinières , qui nous régaleront par leur **cuisine intuitive , gourmande , savoureuse et principalement végétarienne** (adaptée à tous types de régime special : sans gluten ou lactose par ex)



PROGRAMME YOGA DU MARDI 13 AOÛT AU DIMANCHE 18

A partir de 7h00 : collation très légère (thé-café, fruits secs...)

Matinées (8h00-11h00) : Méditation- classe guidée/atelier (mercredi et dimanche) , Mysore classe (jeudi -vendredi- samedi)- Pranayama

12h : Déjeuner -Brunch

Après-midis : libre (plein de ballades à faire aux alentours- atelier cuisine ayurvédique possible)

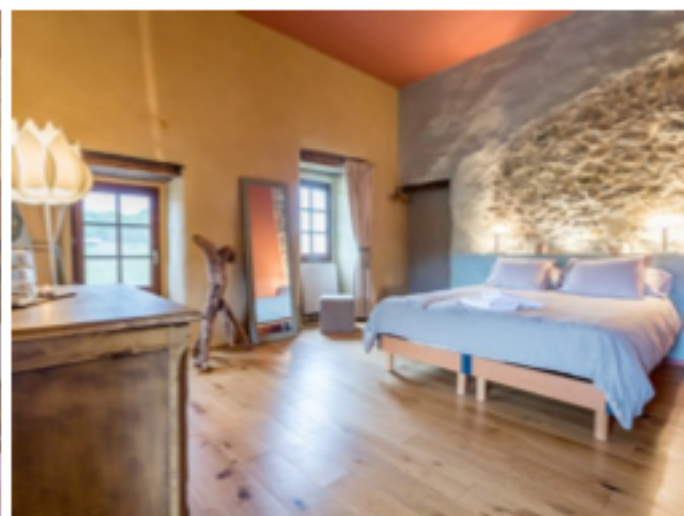
Fin d'après-midis (18h-19h30) : pratique douce (yoga restauratif ou yin, yoga nidra)

20h : Dîner

21h : méditation

HÉBERGEMENT MAISON SORHABURU

CHAMBRES PARTAGÉES DE 2 À 4 PERSONNES. SÉJOUR LIMITÉ À 12 PERSONNES



Que faire les après-midis ? (non inclus)

Les Visites : les grottes d'Oxocelhaya, le village d'art et d'histoire La Bastide Clairence, la ville médiévale et d'artisanat Saint Jean Pied de Port, le château de Camou, la ferme Agerria à Saint Martin d'Arberoue, les vignobles Irouléguy...

Loisirs : les randonnées au départ du gîte et non loin de celui-ci en voiture (Pas de Roland), base de loisirs Baïgura , location de kayaks près d'Arossa...

Détente : sur place, plages de Biarritz ou Bidart, San Sébastien ...

Le tarif comprend :

- L'hébergement (5 nuits du mardi 13 août au Dimanche 18 août)
- la demi-pension (thé-café-ruits secs d'avant pratique + brunch + dîner végétarien)
- les cours de yoga

Le tarif ne comprend pas :

- le transport au gîte
- les visites de temps libres
- un ou des éventuels ateliers cuisine intuitive et végétarienne avec Linda

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription par mail à ashtangafloor@gmail.com

Réservation confirmée après réception d'un acompte de 100 euros par chèque à l'ordre de **Adho Mukha & Co** (adresse : Flora Brajot, 82 rue Marsan, 33300 Bordeaux)

Date de limite de réception de l'acompte : 15 MAI !!

Le reste de la somme sera à régler sur place.