



Du 22 au 29/08/2020

**RETRAITE ASHTANGA
AU
PAYS BASQUE**

- Ashtanga guidé et Mysore Classe
- Pranayama
- Restorative yoga
- Yoga Nidra

Infos et Résas :

florabrajotyoga.com "Stages"

florabrajotyoga@gmail.com

0645994378

RETRAITE ASHTANGA VINYASA YOGA

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



PROGRAMME

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

Matinées (8h30-11h30) : Méditation- classe guidée ou Mysore classe
+ Pranayama

12h : Déjeuner -Brunch

Après-midis : libre (plein de ballades à faire aux alentours- atelier cuisine végétarienne et intuitive possible , massages. ayurvédiques ..)

Fin d'après-midis (18h-19h30) : pratique douce (restaurative yoga-pranayama /yoga nidra)

20h : Dîner

DATES : DU 22 AU 29 AOÛT 2020

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

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 classe est requise (autonomie au moins sur les salutations au soleil A et B, ainsi que toutes les postures debout.)

Nombre de places limitées : 12/14 maximum

TARIF

Séjour de 6 Jours / 5 nuits
730 euros adhérents asso
750 non adhérents



Hébergement

Chambres partagées de 2 à 4 personnes.
Salles de bain partagées

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 (mais aussi adaptée à tous types de régime special : sans gluten ou lactose par ex)



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 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 lundi 22 août au Samedi 29 août)
la demi-pension (thé-café-fruit secs d'avant pratique + brunch + dîner végétarien)
les cours de yoga matin et soir.
L'arrivée se fera le le lundi dans l'après midi. Départ le samedi, après le brunch

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

- un acompte de 230 euros (adhérents) / 250 euros (non adhérents), (non remboursable si annulation moins de 15 jours avant) est à verser avant le 15 Juillet)
- acompte par chèque et voie postale (Flora Brajot, 20bis rue Lafaurie de Monbadon-33000 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