



**Du 29/08 au 4/09/2021**

**RETRAITE ASHTANGA  
YOGA**

**À  
SALIES DE BÉARN**

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

**Infos et Résas :**

[florabrajotyoga.com](http://florabrajotyoga.com) "Stages"

[florabrajotyoga@gmail.com](mailto:florabrajotyoga@gmail.com)

0645994378

# RETRAITE 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 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

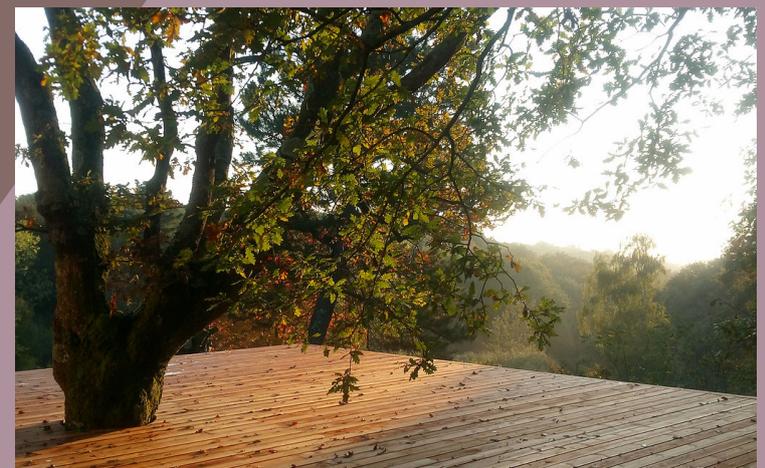
885 € non adhérents

**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 tout le matériel nécessaire sur place, chacun devra amener : son tapis, une sangle, (votre bolster si c'est possible, sinon il y en a sur place) et 2 couvertures de travail , type Iyengar yoga . Un petit coussin pour les yeux .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](http://florabrajotyoga.com)

Infos et réservations : 0645994378 ou [florabrajotyoga@gmail.com](mailto:florabrajotyoga@gmail.com)