

Du 11/02 au 13/02/2022

**WEEK-END ASHTANGA
YOGA**

**À
SALIES DE BÉARN**

- Ashtanga yoga
- Alignement postural
- Pranayama & Restorative yoga

Infos et Résas :
florabrajotyoga.com "Stages"
florabrajotyoga@gmail.com
0645994378

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 CHÂINE DES PYRÉNÉES

2 jours d'ashtanga yoga mais aussi d'alignement postural et restorative yoga, 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 11/02 au 13/02/2022

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 est requise.

Nombre de places limitées : 13 maximum en pension complète
6 à 8 en plus possibles en externe (seulement les cours de yoga)

Programme

- **Vendredi soir :**

17h-19h : alignement et restorative yoga

- **Samedi et Dimanche matin :**

8h30-11h30 : Méditation-pranayama- classe guidée (ashtanga et alignement postural)

Samedi soir :

17h-19h00 : postures allongées et inversions

Dimanche après-midi

15h00-16h00: Restorative et pranayama (ou yoga nidra)



REPAS :

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

12h : Déjeuner -Brunch

19h30 : Dîner

TARIFS :

Séjour de 2 Jours et demi / 2 nuits (tout compris)

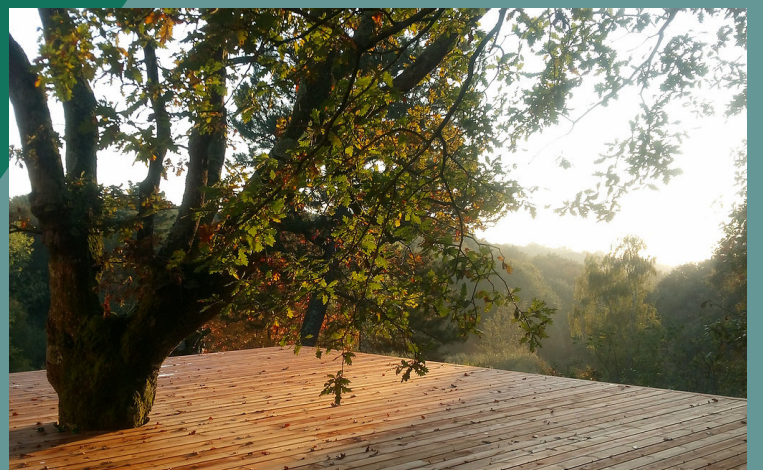
320 € adhérents asso/330 € non adhérents

Externe (hors hébergement et repas)

Matins et soirs : 160€

Matins : 40 €

Soirs : 30 €



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.



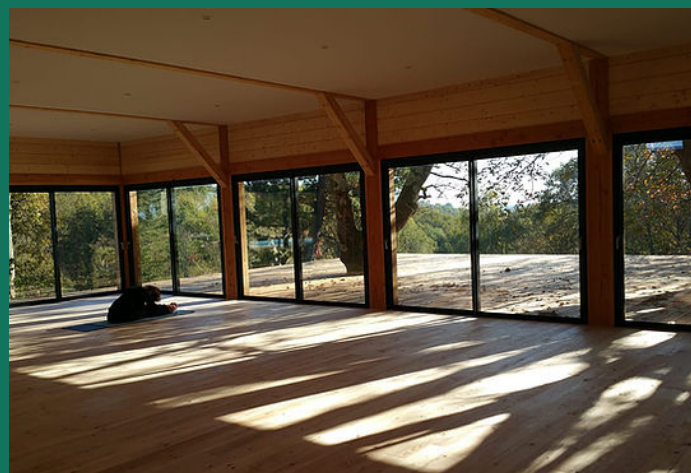
A l'intérieur de la maison :

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-mude_11.html

Matériel ! :

En raison de la situation sanitaire, 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

Le tarif comprend :

- L'hébergement : 2 nuits du vendredi 11 février au Dimanche 13 février 2022
- Les repas : thé-café-fruit et fruits secs à 7h + brunch + dîner végétarien .
- Les repas seront concoctés par une des cuisinières du lieu. !(Merci de m' informer de toute allergie alimentaire).
- Les cours de yoga matin et soir.

Arrivée : vendredi après midi., à partir de 15h. Départ le dimanche vers 16h30/17h 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 100 euros (non remboursable si annulation moins de 15 jours avant), est à verser avant le 15/01/2022 (par chèque et voie postale à Flora Brajot, 82 rue Marsan- 33300 Bordeaux) ou en espèces 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 180 € est à envoyer à la Metta Villa (par virement : IBAN :FR76 1690 6000 1987 0330 5327 272 ou par chèque à l'ordre de La Metta Villa)

Pour en savoir plus sur la pratique ashtanga , l'alignement postural et sur Flora : florabrajotyoga.com

Infos et réservations : 0645994378 ou florabrajotyoga@gmail.com