

STUDIO DE YOGA



20bis rue Lafaurie de Monbadon - 33000 Bordeaux

**RETRAITE ASHTANGA EN TURQUIE  
DU 19/04 au 1/05/23**

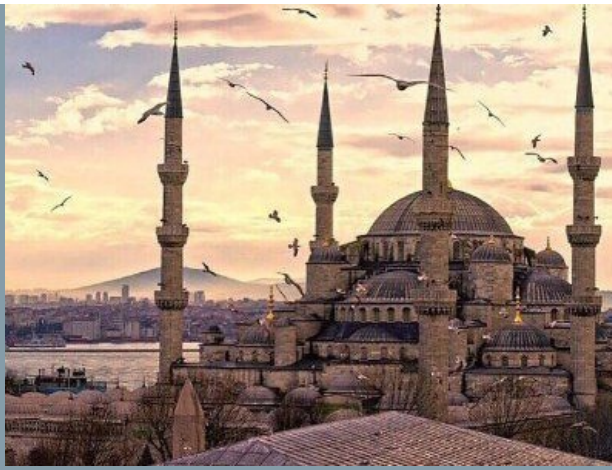


*Chers élèves,*

*En attendant le voyage en Inde en 2024, je vous propose au printemps 2023, une escapade yoga dans un pays que je chérie particulièrement pour y avoir vécu 5 ans : la Turquie.*

*Quelques jours à Istanbul pour commencer, puis une semaine complète dans le sud-ouest du pays, à Çeşme, dans la très jolie yoga retreat de Çeşmeköy.*

**ISTANBUL: DU 19 (OU 21) AU 24/04/23**



### Départ de Bordeaux le 19/04 ou le 21/04

Séjour de 2 ou 4 jours à Istanbul (suivant les possibilités de chacun)

### Hébergement et repas

En autonomie et à la charge de chacun.  
(Airbnb ou hôtels)

### Yoga

Du vendredi 21 au Dimanche 23  
(Mysore/led class tôt le matin). Ceci reste encore à confirmer  
auprès du studio [Yogaşala](#) d'Istanbul)

### Exploration et visites

Disponible pour vous faire découvrir la ville le reste de la journée.  
Mais chacun sera aussi libre d'explorer les lieux à son rythme et  
selon ses envies. Rien d'imposé 😊.

### Retour par Istanbul le 1/05

## ÇEŞMEKÖY : DU 24 AU 30/04/23



*Nous séjournons à la yoga retreat de Çeşmeköy, à 4 km de Çeşme, et à 1h d'Izmir:*

*Le lieu de retraite de Çeşmeköy s'inscrit dans un projet de développement durable, qui s'intègre à la nature, accueillant divers événements internationaux orientés autour du bien être et surtout du yoga.*

*L'endroit est niché sur une colline de forêts, face à la mer, et offre un hébergement à la décoration authentique et raffinée ainsi qu'un restaurant privilégiant les produits du potager ou des agriculteurs locaux.*



## Yoga

### LE SHALA

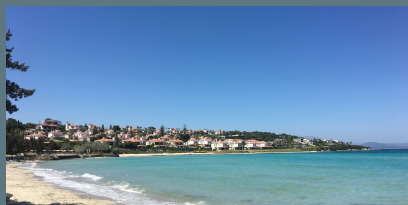
un superbe shala de 200 m2, face à la mer.

### LA PRATIQUE

Matins : Mysore ou led Class

Fin d'après -midis : ateliers asanas et/ou restorative yoga.

1 après-midi libre prévu pour une éventuelle balade en bateau ou autre excursion



## Çeşme

Çeşme est une petite ville balnéaire d'Izmir, célèbre pour ses eaux chaudes curatives, ses fontaines, ses plages. Çeşme, situé sur une péninsule, est proche des îles grecques. Des excursions d'une journée peuvent être organisées à partir de la ville.

Les Lydiens, les Perses, le Royaume de Pergame, les Romains et les Byzantins ont autrefois occupé cette région et de nombreuses traces de principautés et de la période

## NIVEAU ET PRÉ-REQUIS

Être formalisé un minimum avec le format Mysore Class et la pratique ashtanga

## MATÉRIEL

- tapis de yoga, sangle, 2 blocs, 2 couvertures.  
(aucun matériel présent sur place)

ottomane sont visibles dans le vieux village de Cesme.

Le village d'Alaçatı, à quelques kms de Çeşme est aussi célèbre pour ses maisons grecques typiques et ses petites ruelles.



## Hébergement en chambre double ...

- 8 Chambres standard de 2 personnes .
- 2 grandes chambres (vue sur la mer) de 2 ou 3 personnes
- Salle de bain partagée (attenante à la chambre)

## TARIFS

(avec repas en pension complète)  
- 65 €/jour et par personne



## ... ou en Tiny house

- 4 tiny houses à partager à 2 (vue sur le potager et la mer)
- toutes équipées : sdb, wc, kitchenette , frigo, bouilloire etc...

## TARIFS

(avec repas en pension complète)  
- 80 € /jour et par personne



## Vols

**BORDEAUX-ISTANBUL**

## Repas

Le restaurant de Çeşmeköy s'adapte aux besoins de ses invités. Pour cette retraite de yoga, le restaurant privilégiera une cuisine équilibrée et végétarienne avec les produits du potager ou des agriculteurs locaux.

**7h30** : collation légère (fruits, fruits secs), thés, café, infusions...  
**11h30** : Brunch-déjeuner

**19h** : Dîner

**A noter !** : le bar restaurant est ouvert toute la journée si vous souhaitez commander des boissons ou des en-cas.

- DÉPART BORDEAUX le 19/04 ou le 21/04  
- vol A/R direct avec Turkish airlines  
(vol seulement le mercredi 19 ou le vendredi 21).  
- Retour ISTANBUL-BORDEAUX: le 1/05  
- **TARIF**: actuellement 295€ (attention ça augmente vite!)

## ISTANBUL-IZMIR

- ALLER IZMIR: Vol intérieur à prévoir avec Turkish Airlines, le 24/04, le matin  
-RETOUR ISTANBUL : le 30/04  
**TARIF** : environ 120€

- Une nuit d'hôtel à prévoir près de l'aéroport (beaucoup trop excentré pour retourner dormir une nuit à Istanbul), en vue du retour à Bordeaux, le 1/05 à 8h20 .

**TARIF** : environ 120€

*Itinéraire donné à titre indicatif. Vous êtes libre d'arriver plus tôt, de repartir plus tard, dès l'instant que vous vous caler entre temps aussi sur les dates yoga de ce séjour.*



## TARIF YOGA RETREAT ÇESME

### - Hébergement et repas (6 jours)

- en chambre double : 390€ par personne  
-en tiny house double : 480€

### - Cours de yoga (6 jours) :

420 € (adhérents)/ 450€(non adhérents)

**TOTAL : 810€/ 900€ (adhérents)**

### - Non inclus :

- les vols A/R Bordeaux-Istanbul et Istanbul-Izmir  
- les trajets en bus ou en taxi depuis l'aéroport d'Istanbul ou d'Izmir  
- 1 nuit d'hôtel près de l'aéroport au retour  
- les sorties, activités et visites à



## MODALITÉS DE RÈGLEMENT

### - Cours de yoga :

- acompte de 200€ à me remettre avant le 10/12/2022

-Règlement de la totalité des cours avant le 10/04/23

Paiement en espèces ou en chèque uniquement

### - Hébergement et repas :

- à régler sur place à la yoga retreat de Çeşmeköy

*Istanbul ou à Çeşme en dehors  
de la yoga retreat.  
- le logement et les repas à  
Istanbul  
- éventuellement les 2 ou 3  
classes yoga à Istanbul  
- les boissons et en-cas pris en  
extra à la yoga retreat*

*N'hésitez pas si vous avez des questions à me contacter par téléphone  
de préférence .*

*Il me tarde de partager cette aventure avec vous ! .*

Le Shala - Flora Brajot  
20 bis rue Lafaurie de Monbadon  
33000 Bordeaux  
florabrajotyoga@gmail.com  
[florabrajotyoga.com](http://florabrajotyoga.com)



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}  
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Le Shala.

[Se désinscrire](#)



© 2020 Le Shala

**Titre**