



Du 20/01 au 22/01/2023

**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 CHÂÎNE 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 20/01 au 22/01/2023

**Lieu :** Metta Villa - 1601 chemin de tourounet  
64270 Salies de Béarn (Pays Basque)



**Enseignante :** Flora Brajot, autorisée niveau 2, par le KPJAYI ( aujourd'hui 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. Possibilité de prendre les repas sur place en supplément )

## 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)**

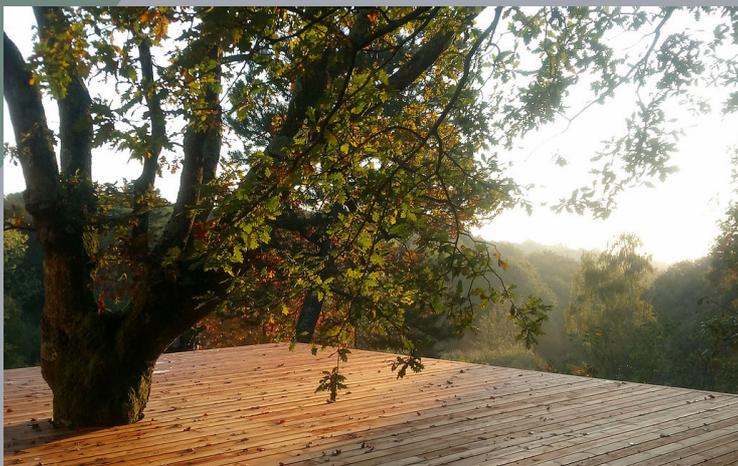
340 € adhérents asso/360 € non adhérents

**Externe** (hors hébergement et repas)

Matins et soirs : 180€

Matins : 50 €

Soirs : 40 €



## 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-aqualique-bains-de-la-mude\\_11.html](https://www.thermes-de-salies.com/pages/espace-aqualique-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 20 janvier au Dimanche 22 janvier 2022
- Les repas : thé-café-ruits et fruits secs à 7h + brunch + dîner végétarien .
- Les repas seront concoctés par une des cuisinières du lieu. !(Merci d' informer Marc, propriétaire des lieux, de toute allergie alimentaire suffisamment à l'avance).
- 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 15/12/2022 (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 190 € 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](http://florabrajotyoga.com)

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