



Flora Brajot

# Retraite Yoga Ashtanga EN TURQUIE

# Retraite Yoga Ashtanga en Turquie

Du 23 au 29 avril

Chers élèves,  
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  
dans le sud-ouest du pays , à  
Çeşme, dans la très jolie yoga  
retreat de Çeşmeköy.



Flora Brajot



# Retraite Yoga Ashtanga en Turquie

**Du 23 au 29 avril**

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.



## 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

## Niveau et pré requis

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





## Hébergement en chambre double ...

- 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).

## ...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





# Materiel

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





# 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), thès, 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.

# Flora Brajot



# Tarif

6 jours complets (logement et repas):

- chambre double : 390€ par personne

- double tiny house : 480€ par personne

+ cours de yoga (6 jours) : 420 €  
(adhérents du Shala Bordeaux)/  
450€ (non adhérents)

TOTAL : 810€/840€ ( chambre double) ou 900€/930€( Tiny House double)

Non inclus : - les vols A/R -  
les sorties, activités et visites  
les sorties à Çeşme en dehors de  
la yoga retreat, ainsi que les  
boissons et en-cas pris en extra à  
la yoga retreat



# RÉSERVATIONS



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



0033645994378