

RETRAITE ASHTANGA À LA METTA VILLA

(avec Flora Brajot)



Du 27 au 31 AOÛT 2023

Parce qu'il serait dommage de s'en priver avant d'attaquer la rentrée :

*Quelques jours entièrement dédiés, à la pratique ashtanga et plus encore, au repos, au bien-être, au partage et au plaisir des sens, dans ce superbe lieu qu'est la Metta Villa et qu'on affectionne particulièrement,
Niché en plein coeur du pays béarnais, vue sur la forêt et la chaîne des Pyrénées : que demander de plus ?!*



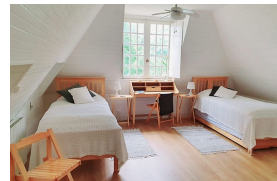
Le Shala

Un espace unique de 120m², au milieu de chênes centenaires, face à la chaîne des Pyrénées, agrémenté d'une immense terrasse en bois.



L'extérieur

Une piscine, un parc, un potager et un jardin, où il fait bon se détendre, se ressourcer et humer les parfums d'une flore odorante et variée



Les chambres

Des chambres à partager de 2 ou 3 personnes, agréables et confortables, décorées avec goût.

PROGRAMME

MATINÉES, 8h30-12h : Méditation-pranayama-Mysore class ou led class.

APRÈS-MIDIS, 16h30-19h00 : ateliers asanas/restorative yoga

NIVEAU

Hors débutants (il est impératif de savoir pratiquer l'ashtanga en format Mysore class)

TARIF

TARIF HÉBERGEMENT : 380€ (4 jours en pension complète)

TARIF YOGA en INTERNE: 320€ /350€ (adhérents/non adhérents)

TARIF YOGA EN EXTERNE : 240€ (matinées) /160 € (après-midi)/ 370€ (totalité)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

YOGA : Chèque d'acompte de 200€ à verser avant le 20 Juin 2023 à Flora Brajot,
82 rue Marsan, 33300 Bordeaux
(non remboursable si annulation moins de 15 jours avant)

HÉBERGEMENT : Acompte de 200€ à verser avant le 20 Juin 2023 à la Metta Villa
(IBAN :FR76 1690 6000 1987 0330 5327 272 ou par chèque à l'ordre de La Metta Villa)

Arrivée : à partir de 16h le 27/08

Départ : le 31/08 après le déjeuner.

Cela m'intéresse !



If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)

Le Shala- Asso Adho Mukha and co
20bis rue Lafaurie de Monbadon
33000 Bordeaux

Tel: 0033645994378
Mail: florabrajotyoga@gmail.com
Site : florabrajotyoga.com

