

Jeudi

08:00 à 09 :00 Séance de Yoga – Réveil matinal

09:00 Petit-déjeuner

Matinée : Yoga du son ou massage

12:30 Déjeuner

Temps libre (visites, lectures, massage...)

Vendredi

08:00 à 09 :00 Séance de Yoga – Réveil matinal

09:00 Petit-déjeuner et départ

BULLETIN INSCRIPTION

Contact : Sylvie CHIMBAUD – 06 01 72 48 66

s.chimbaud@orange.fr

Nom, Prénom :

Adresse :

.....

.....

Portable :

Email :

Je participe au séjour et je joins à mon inscription un chèque d'acompte de 100 euros libellé à l'ordre de Sylvie CHIMBAUD.

Date

Signature

Séjour YOGA ET MASSAGE

Lundi 2 aout (15h)

au vendredi 6 aout 2021 (10h)

Périgord Blanc



Maison de Yoga

32 rue Simone Signoret

24700 MONTAPON MENESTEROL

06.01.72.48.66

untempsdeyoga.fr

Située à une heure de Bordeaux, la maison de yoga se trouve dans le Périgord Blanc, en pleine nature pour vous permettre de vous ressourcer.

Que vous soyez débutant ou pratiquant en yoga, prenez part à une expérience humaine unique autour du bien-être : postures de yoga adaptées, exercices de respiration, marches méditatives, des relaxations sonores avec bols tibétains, une consultation ayurvédique et des massages aux huiles.

Les temps libres vous permettront de faire des balades culturelles : l'Abbaye d'Echourgnac, le Moulin de Duellas, la Tour de Michel de Montaigne, la statue de Cyrano de Bergerac, L'Etang de la Jémaye, visites des caves viticoles dans les domaines bordelais et bergeracois.



Petit groupe : **6/8 personnes**

Votre hébergement :

La maison de yoga dispose de 6 chambres avec deux lits simples. Une bibliothèque pour vos lectures. Un parc arboré de pins, de chênes pour vous détendre dans les chaises longues ou hamac. Espace baignade tout proche.

Vos repas :

- Petit-déjeuner est composé de café, thé, infusion, pain, beurre, jus de fruits et confitures maison.
- Déjeuner est préparé par l'Eclade traiteur avec des produits locaux et de saison.
- Dîner est libre (cuisine à votre disposition ou service livraison).

Tarif :

455 euros en demi-pension comprenant les séances de yoga, relaxation, marche méditative, une consultation ayurvédique et un soin du dos en début de votre séjour, plus un soin complet de tout le corps aux huiles chaudes de 50 minutes. Cours de yoga individuel à la demande en supplément.

Sylvie CHIMBAUD, enseignante et formatrice de yoga Viniyoga et Mireille BASSEL, praticienne diplômée en Ayurveda Jiva Institut auront le plaisir de vous accompagner pendant votre séjour.

Votre programme :

Lundi

- 15:00 Arrivée, visite des lieux et installation
- 16:00 Présentation du séjour
- 17:00 à 18 :00 Séance de yoga et relaxation
- 19 :00 Pot de bienvenue et dîner

Mardi

- 08:00 à 09 :00 Séance de Yoga – Réveil matinal
- 09:00 Petit-déjeuner
- Matinée : Marche méditative ou massage
- 12:30 Déjeuner
- Temps libre (visites, lectures, massage ...)

Mercredi

- 08:00 à 09 :00 Séance de Yoga – Réveil matinal
- 09:00 Petit-déjeuner
- Matinée libre ou massage
- 12:30 Déjeuner
- Temps libre (visites, lectures, massage...)
- 17:00 à 18:00 Séance de relaxation