



WEEK-END EN YOGA

18 et 19 Novembre

A la ferme de Combres

Groupe de 10 personnes



Programme

Vendredi 23 juin : * 19h30/ 20h Arrivée sur le lieu
parole * 20h Présentation du lieu, programme, cercle
* 20h30 / 21h **Chant, méditation**

Samedi 24 juin :

- * 6h15 / 8h15 **Pratique** (Asana, Pranayama)
- 8h15 / 9h30 **Petit déj** – temps libre
- 9h30 / 12h **Conférence** (L'arbre du yoga)
- 12h / 14h **Repas** – temps libre
- 14h30 / 15h30 **Méditation**
- 15h30 / 16h30 Temps libre
- 16h30 / 18h30 **Pratique** (Asana, Pranayama)
- 18h45 **Repas** – temps libre
- 20h30 / 21h **Chant, méditation**

Dimanche 25 juin :

- 6h15 / 8h15 **Pratique** (Asana, Pranayama)
- 8h15 / 10 **Petit déj** – temps libre
- 10h / 12h **Ajustement sur posture**
- 12h / 14h **Repas** – temps libre
- 14h / 15h30 **Conférence** avec Jessica Foucher
- 15h45 / 17h30 **Pratique** (Vinyasa, Nidra)
- 18h **Cercle de clôture**
- 18h30- 19h Fin du stage

Infos

Tarif : 160 euros

Le tarif comprend la totalité du week-end : hébergement, 2 petits déjeuners, 3 repas, les conférences et les pratiques.

Une avance de 60 euros pour réserver votre place. Le reste sera dû le vendredi 23 au soir.

Repas :

Les repas sont biologiques, local de saison, végétariens et sans Produit laitier, sans Gluten. Préparés par les mains et le cœur de Jessica ;)

Hébergement :

Le lieu est en pleine nature, convivial et très calme.

Les chambres : 3 chambres triple plus un lit double dans une chambre. (Prévoir vos serviettes et nécessaire de toilettes).

Apporter votre tapis de yoga un coussin et une couverture.

Si possible venir en covoiturage : départ de Douelle ou Prayssac. Limite les voitures vides ;)

Les plus :

Une caisse de livres sur le yoga sera à votre disposition durant le week-end.

Thés, infusions, fruits, noix à dispo tout au long du séjour.

Contact :

Quentin Fichot

07.83.22.48.01

