



Allô Résa
04 95 55 20 20

SAINT-GEORGES-DE-DIDONNE

YOGA niveau 2 – ENERGIE & RELAXATION

Du 29 juin au 6 juillet 2019 – **550€/pers.**

Une séance le matin tous les jours, plus une séance en deuxième partie de journée pendant la semaine sur le thème de la relaxation et du Yoga Nidra. En soirée possibilité de se retrouver avec Yann pour des discussions tournées vers la spiritualité ou les préceptes du Yoga ainsi que pour des séances de Yoga Nidra afin de préparer sa nuit...

- LES SEANCES DU MATIN :

Ces séances seront dédiées aux éléments et leurs énergies à la plage ou en salle ou à la plage.

Le dimanche matin est tourné vers la rencontre et le partage pendant une marche consciente.

Les séances de la seconde partie de la journée tourneront sur différentes approches du **Yoga Nidra dans des séances d'une heure et demie environ, entre Asanas et relaxation.**

- LES DIFFERENTES SEANCES DE LA SEMAINE :

- Séance sur les trois Temps
- Séance sur l'Arbre
- Séance sur l'animal fétiche « totem »
- Séance l'acceptation

- Dernier jour : l'atelier du matin est un questions/réponses et révision des séances

Ce programme propose au moins 12 interventions sans compter les séances et discussions à la discrétion des participants.

Pensez à prendre votre tapis si vous en avez un et une serviette pour mettre dessus.
Dans la même idée, rappelez-vous que pendant la relaxation on peut se refroidir, donc prévoyez une « petite laine » ou plaid pour vous accompagner dans ce temps de détente...

Tarif base chambre double pour une semaine en pension complète, séances comprises (tels que mentionnés ci-dessus), du diner du jour d'arrivée au jour de départ après le déjeuner.

Supplément chambre individuelle : 9€/jour/pers.

Séjour réalisable avec un minimum de 4 participants et un maximum de 15.

Réservations jusqu'au 29 mai 2019.

Offre non rétroactive, non remboursable et non cumulable avec toute autre offre ou promotion en cours.