



Allô Résa
04 95 55 20 20

SAINT-GEORGES-DE-DIDONNE

INITIATION YOGA

Du 18 au 25 mai 2019 et du 21 au 28 septembre 2019 – **465€/pers.**

Une séance le matin tous les jours puis des ateliers pendant la deuxième partie de la journée sur le thème du bien-être et le Yoga. Début des séances le dimanche matin.

- LES SEANCES DU MATIN :

Ces séances seront dédiées au réveil musculaire et des énergies, initiation des débutants et salutation au soleil (à la plage ou en salle)

Le dimanche est une séance de rencontres et de présentation pendant une marche consciente.

Les séances de la seconde partie de la journée tourneront sur différentes approches du Natha Yoga et Yoga Nidra.

Des séances au coucher du soleil peuvent être proposées en fin de journée en plus.

- LES DIFFERENTS THEMES DES ATELIERS DE LA SEMAINE :

- Pranayama ; la respiration des yogis (différentes respirations dans le yoga)
- Chakras ; études des 7 chakras principaux et postures qui permettent un travail dessus.
- «Séance du soir » (à la plage face à la mer)
- Méditation ; Posture de relaxations et voyage intérieur

- Dernière séance du vendredi matin est un atelier « un questions/réponses » et révision des Asanas

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 dîner du jour d'arrivée au jour de départ après le déjeuner.

Supplément chambre individuelle : 9€/jour/pers.

Séjour de mai confirmé, quelques places encore disponibles - prolongation des réservations jusqu'au 17 mai.

Réservations jusqu'au 21 août 2019 pour le séjour de septembre. Séjour réalisable avec un minimum de 4 participants et un maximum de 15.

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