
YOGA & RANDONNEE

Yoga en Ardèche avec Sandra et Marije

DU 6 AU 9 JUIN 2024 | AU FIL DE SOI



Sandra

+33 6 65 23 11 16

small.studiolyon@gmail.com

Marije

+33 6 51 68 88 40

Info@marije.yoga



Rejoignez Sandra et Marije dans la nature Ardéchoise

du 6 au 9 juin 2024

CE QUE NOUS PROPOSONS

Cet printemps nous vous emmenons A Issamoulenc en pleine nature au bord de la rivière pour 3 jours et 3 nuits.

Balades dans les bois, les bains dans la rivière et pleins de belles saveurs en bouche avec de délicieux repas végétariens...

Nous avons vraiment hâte de vous y retrouver!

Le lieu peut accueillir 15 participants max.



LE LIEU

Au fil de Soi - 2395 Route de la Mairie,
07190 Issamoulenc

www.aufildesoi07.fr

Magnifique écogîte pour en bord de rivière, au coeur de la nature, dans un lieu calme et ressourçant.

Nous serons entre 2 et 4 personnes par chambre ; 3 chambres avec leur SDB & WC privé, 2 chambres à l'étages avec SDB & WC indépendant.

Draps et serviettes inclus dans le prix

Vaste et très belle espace de vie, incluant une espace cocooning devant la cheminée. Salle de pratique de 70 m2.

Organisation de co-voiturage dès réception des inscriptions.



TARIF

Le coût de la retraite de yoga est de 420 € incluant :

- Logement 120 € (draps + serviettes inclus) 3 jours et 3 nuits
- Nourriture 140 € (brunch + goûter + dîner)
- Accompagnement & enseignement Sandra et Marije 160 €

*Un premier versement de 120€ vous sera demandé pour valider votre inscription le reste sera à régler en espèces lors du stage . Ceci est un acompte non remboursable

*Si vous annulez dans les 2 semaines avant le début du stage nous vous demanderons le règlement complet du stage, sauf si vous trouvez quelqu'un pour vous remplacer ou si nous avons des demandes en attentes

PRÉPAREZ DANS VOTRE VALISE

Votre tapis de yoga (et éventuellement briques, sangles, bolster...)

Une couverture pour vous couvrir en fin de séance

PROGRAMME

Jeudi 6 juin :

Arrivée au gîte en fin d'après-midi (entre 15h et 21h) pour déguster tous ensemble le repas du soir, découverte du lieu et répartition des chambres
Cercle d'ouverture du week-end.

Vendredi 7 juin:

8h/11h :

méditation au bord de la rivière si le temps le permet, pranayama, pratique des asanas en hatha yoga (adaptée à tous les niveaux), relaxation avec Sandra

11h30 : délicieux brunch végétarien cuisiné avec amour par Claire & Françoise.

14h : départ pour la balade ou farniente au gîte et au bord de la rivière

16h : goûter

17h30: pratique du yin yoga et yoga Nidra (relaxation guidée) avec Sandra

19h30 repas

Samedi 8 juin :

8h/11h :

méditation, pranayama, pratique des asanas en vinyasa yoga (tous niveaux) et relaxation avec Marije

11h : Brunch végétarien

14h : atelier surprise , randonnée ou farniente au gîte ou à la rivière

17h30: pratique du yin yoga et yoga nidra avec Marije

19h30 repas

Dimanche 9 juin:

8h /11h :

méditation, pranayama, pratique des asanas; Sandra & Marije

11h30 : Brunch

13h : cercle de fermeture du weekend et retour à Lyon.

3 jours pour profiter pleinement d'un temps pour vous dans un espace accueillant au milieu de la nature.