



Hatha-Yoga, méditation, Et balades

Du Jeudi 11 au dimanche 14 Novembre

*Se retrouver, se ressourcer, s'épanouir...
dans une ambiance sereine de gaieté et de partage.*

Intervenant et activités :

Claudine Galéra, professeur de Yoga diplômé de la FFHY vous propose :

Des séances de Hatha-yoga en début et fin de journée :

- **Étirer et Redynamiser en douceur** le corps et son milieu intérieur Libérer les tensions liées au stress de la vie courante. A l'écoute de Soi, retrouver l'équilibre du corps et de l'esprit.
- Les séances finissent par une **méditation guidée et un massage sonore.**

Dans une ambiance conviviale nous découvriront **3 ou 4 balades découvertes**, de magnifiques paysages automnaux.

Conseillère en herbalisterie,

Claudine vous suggère tout au long du séjour, **ses tisanes aux plantes sauvages** ou ayurvédiques.

Juste le plaisir de s'accorder une pause, se détendre et revenir à l'essentiel, à l'unité.

L'occasion pour le corps et l'esprit de vivre en harmonie, s'imprégner de paix et de sérénité.

Hébergement : En pension complète. Chèques vacances acceptés !

Gîte de La Sauvagine : à Gimone, au sud du Parc du Vercors.

Ambiance chaleureuse et cuisine Bio faite maison !

Salle de yoga lumineuse. Chambres confortables de 2 ou 3 personnes.

Info : www.gite-lasauvagine.fr

Accueil Jeudi 11/11 à 10h - Départ Dimanche 14/11 après le brunch.

Séjour ouvert à tous Praticants réguliers ou occasionnels désirant découvrir ces activités



Matériel : Une liste vous sera fournie dès votre inscription

Conditions et inscriptions
Yoga, méditation et ballade
210€

Pension complète : 207 €
Coût total : 417€

Inscription validée à réception
des 110 € d'arrhes
avant le 30 novembre à l'ordre
de:

«Association Yoga
traditionnel et bien être »,
le clos Gide,
Rue HenriMilhaud13700
Marignane

Infos et contact :

Cours et stages
www.yt-be.com

Mail : claudine@yt-be.com

Tél : 06 45 82 72 50

Association loi 1901 n° 9220

