

Yoga : s'épanouir dans l'Être

Stage de Yoga en Andalousie du 2 au 9 juillet 2019

Thème du stage: nourrir son être pour s'épanouir dans sa vie



Le Yoga est la nourriture de l'âme...

Un stage de yoga est un moment unique dans la vie pour lâcher les tensions et éliminer tout ce qui n'est pas nécessaire au rayonnement de l' être intérieur. C'est un temps de ressourcement et de connexion profonde à soi, à son être, à son âme. Il s'agit d'enlever les carapaces physiques, mentales, émotionnelles que nous avons endossées pour nous protéger. Le yoga est un exercice de mise à nu pour trouver la force et la joie de vivre. Notre stage de 6 jours se déroulera dans une grande villa traditionnelle andalouse, entièrement privatisée pour nous.

Dans ce cocon hors du temps, à 45 minutes de Grenade, vous pratiquerez 4 heures de yoga et méditation par jour dans un shala en plein air, entouré de champs d'oliviers. Vous bénéficierez également de plusieurs sessions de créativité de peinture. La nourriture est végétarienne, avec des produits frais et locaux. Vous pourrez nager à volonté dans la grande piscine et profiter du jacuzzi sous les

étoiles. Nous commencerons notre séjour par une nuit et une demie journée à Malaga, authentique et festive ville andalouse au bord de la mer.

TARIF : 1050€ incluant:

- hébergement 6 nuits à Cortijo Las Salinas en chambre double et 1 nuit à Malaga à l'hotel IBIS à l'arrivée
- pension complète pendant les 6 jours à Cortijo, linge fourni
- transport de Malaga à Cortijo AR en bus
- 2 séances de yoga/ méditation par jour soit 4 heures de pratique quotidienne avec Florence CEVAER, professeure de yoga
- les sessions d'art créativité peinture pour nourrir sa créativité

Le prix n'inclut pas:

- le transport aérien de Marseille à Malaga
- l'assurance annulation
- les repas et les visites à Malaga le 1er jour
- les massages sur place
- supplément chambre individuelle (100€)

www.yoga-marseille.fr