

Retraite de Yoga en Dordogne avec 2 professeurs du samedi 15 juin au mardi 18 juin 2024



Mike Charbit

Fédération Française de Yoga



Hatha, Vinyasa



Alain Janvier

Fédération Française de Hatha Yoga

+ Acro + Nidra + Kriyas + Méditation + Ateliers posturaux

PROGRAMME

Dimanche et Lundi

Mardi


Samedi
16h-18h: bienvenue
et installation à la
Gâcherie
18h-20h: cercle
d'ouverture,
Hatha Yoga (A)
20h30: dîner,
temps libre

7h30-8h15: bandha, kriya, pranayama
8h30-10h30: petit déj., temps libre
10h30-12h30: Hatha (A) ou Vinyasa (M)
13h-17h30: déjeuner, temps libre
17h30-19h: Hatha (A) ou Vinyasa (M)
19h-20h: dimanche: Acro Yoga (A),
lundi: Yoga Nidra (A)
20h30: dîner, temps libre

9h-10h30: petit déj.
10h30-12h: Vinyasa (M)
12h30: déjeuner puis
départ à partir
de 14h

(A): Alain (M): Mike Programme proposé, aucun cours obligatoire

TARIFS

Débutants, intermédiaires, avancés, bienvenus 

Pédagogie: 280€ par personne, 250€ si vous êtes déjà venu et parrainez un ou des stagiaire(s) n'ayant jamais participé à ce stage (tarif applicable par personne).

Hébergement en pension complète: 225€ par personne pour 3 nuits en chambre double, 310€ en chambre individuelle. Restauration veggie comprise. Gluten free ok. Thierry, le propriétaire, nous régale avec ses savoureux plats variés.

Gîte 4 étoiles, piscine, jacuzzi, et sauna. Magasin usine Repetto à côté.

Un acompte non remboursable de 180€ valide votre réservation.

Infos et réservations : Alain (alain.janvier@sfr.fr / 06 19 11 62 32)

Mike (mikeyogaparis@gmail.com / 06 13 61 74 67)

TRANSPORTS

En train: gare de Thiviers, puis taxi jusqu'au Domaine (possibilité de taxi groupé à la descente du train : environ 12€ par personne).

En voiture et covoiturage: nous mettrons les participants en contact pour cela.