

NATURE | FEEL GOOD | PARTAGE



Stage de yoga en Ardèche méridionale du dimanche 6 avril au vendredi 11 avril 2025

Un espace-temps pour toi.
Je te propose un séjour en pleine nature,
Pratiques de yoga matin & soir,
temps de partage, moments de farniente, atelier 'découverte' du massage traditionnel thaï, nourriture végétarienne ...
Les conditions d'accueil sont magnifiques, un panorama d'exception invitant au calme et au ressourcement, à la balade (ou randonnée pour les plus motivés/es !).

Le Domaine du Taillé est un centre (éco-labellisé) d'accueil et de villégiature zen situé au coeur d'un parc arboré de 100 hectares en Ardèche méridionale.



Le nombre de participant/es est limité à 14 afin de conserver des temps de partage de qualité, une ambiance intime & conviviale, une attention spécifique pour chacun/e.
Une formule complète qui comprend :

Ton hébergement en pension complète en chambre individuelle (diverses options possibles lors de ta réservation)
Dix cours de yoga (matériel fourni),
Un atelier de Thaï Massage,
Un atelier 'surprise',
Des randonnées/balades quotidiennes encadrées.
Le budget est à partir de 790€.

7h30 - 8h30 • Pratique de Yoga
8h45 - 9h15 • Petit-déjeuner
10h • Balade connexion à la nature
12h30 -13h30 • Déjeuner
14h - 17h • Temps libre- atelier- balades
16h • Collation légère
17h30 - 19h • Pratique de Yoga
19h30 • Dîner
20h45 • Temps de partage



Je trouve dans le yoga, un outil précieux de santé, d'évolution personnelle et de rencontre.

Ma pratique est inspirée de l'approche dynamique et fluide (Ashtanga Yoga), et de la précision des alignements dans les postures (lignée de BKS Iyengar).

Elle s'est aussi enrichie de techniques à deux (25 années de pratique et d'enseignement du massage traditionnel thaï), teintée du mouvement conscient (Danza Sensibile, Claude Coldy).

Lors des pratiques, chacun est libre de participer ou non. Chacun fait comme il veut, et surtout comme il peut...

Je proposerai des variantes avec différents niveaux d'engagement et de difficultés progressives.

INFOS & RÉSERVATIONS

ALAIN +33 6 30 84 89 77 - BÉATRICE +33 6 87 53 27 66