

Tarifs

- 4 ateliers Yoga
- 1 voyage sonore
- Danse transe
- Initiation au massage thaï
- Balades méditatives
- 2 ateliers dégustation
- Repas en pension complète

- Hébergement chambre couple

570€

- Hébergement chambre individuelle

530€

- Hébergement chambres partagées

510€

- Hébergement tente ou van

405€

Les tarifs comprennent les séances de pratique, la pension complète et l'hébergement

INSCRIPTIONS

Chambres individuelles et couples limitées

**Réservation au
06 75 33 63 36**

2 jours et 2 nuits à se laisser porter
pour le plaisir de l'équilibre
entre corps et esprit



Gérome-musicien et coach
bien-être



La méduse



Yogathé by Sandy
Sandy - prof de Yoga et
masseuse

**YOGA
&
ÉVEIL DES SENS**

7 et 8 mars 2026

**Ralentir, respirer,
se reconnecter à
soi et à la nature**

A U P R O G R A M M E

Vendredi 6 mars

- **Soirée**

Arrivée à partir de 18h pour prendre possession des lieux, faire connaissance et partager notre 1er repas avant un cercle d'ouverture.



Samedi 7 mars

- **Matin**

Exercice de respiration/visualisation, réveil du corps, séance de yoga dynamique et relaxation

- **Midi**

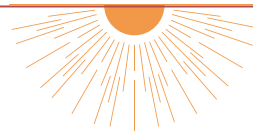
Dégustation de vin bio/nature et déjeuner suivi d'une balade méditative

- **Après midi**

Initiation Partner yoga, Accro yoga et massage Thaï

- **Soirée**

Dégustation de vin bio/nature, repas suivie d'une soirée expression danse transe



“ Nous vous proposons un week-end où l'on vient ralentir et prendre soin de soi. Un moment suspendu au milieu de la nature. Une reconnexion à sa respiration, à son corps, à ses sens. Notre duo assurera l'animation de ce week-end alliant bien-être, convivialité et joie de vivre. ”

Dimanche 8 Mars

- **Matin**

Méditation guidée , Atelier yoga

- **Midi**

Déjeuner

- **Après midi**

Yoga nidra et voyage sonore avec le duo “Big Sur Exp” avant de clôturer le cercle.

L E S R E P A S

Les repas sont pensés et réalisés avec des fruits, des légumes de saison ainsi qu'avec beaucoup de conscience et d'amour. Nous en ferons des moments privilégiés de convivialité, d'éveil et de partage, de célébration du vivant !