

WEEK-END

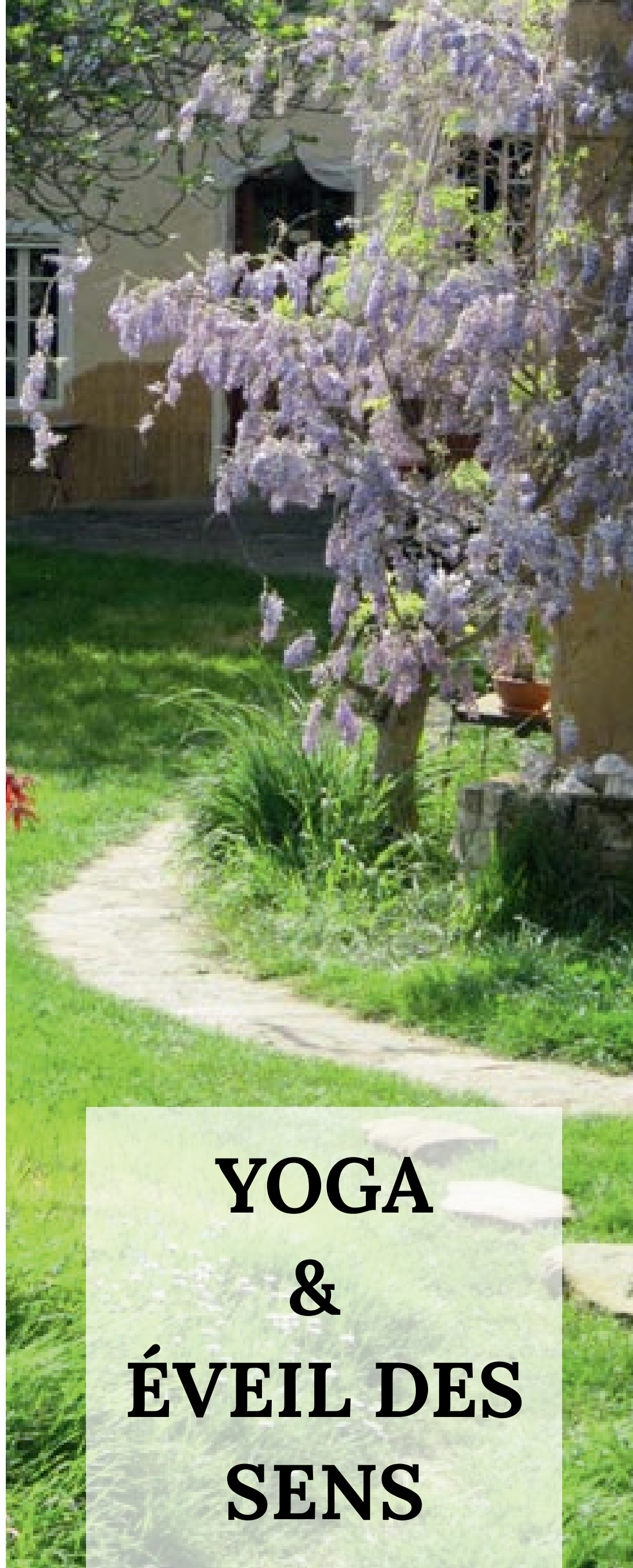
7 et 8 mars 2026

2 jours et 2 nuits

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



**Réservation au
06 75 33 63 36**



**YOGA
&
ÉVEIL DES
SENS**

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

Dimanche 8 Mars

- **Matin**

Méditation guidée , Atelier yoga

- **Midi**

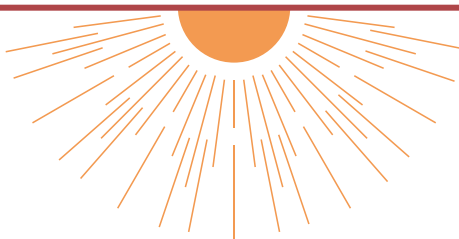
Déjeuner

- **Après midi**

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

I N F O R M A T I O N 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 !



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.



**Gérôme-musicien
et coach bien-être**



La méduse



Yogathé by Sandy

**Sandy - prof de
Yoga et masseuse**

T A R I F S

Hameau de Pave 31310 Montbrun Bocage

Chambres individuelles et couples limitées

- Hébergement chambre couple

570€

- Hébergement chambre individuelle

530€

- Hébergement chambres partagées

510€

- Hébergement tente ou van

405€

COMPRIS DANS LE TARIF :

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