

8-13 juillet 2024

Retraite de yoga en montagne noire

Hatha yoga

Nature

Exploration

Balades

5 jours pour

Pratiquer le yoga,
se découvrir et lâcher-prise

Se ressourcer dans un environnement
paisible et bienveillant

S'intérioriser et se poser en soi grâce à
la méditation et la relaxation

Se promener et s'émerveiller de la montagne,
de ses grottes et de ses mystères

S'ouvrir à la joie d'être là et de
partager ces moments ensemble



+ d'infos au dos

Retraite de yoga en montagne noire

8-13 juillet 2024

Les professeurs sont formés à la Fédération Française de Hatha-yoga.
Le yoga transmis est celui de Shri Mahesh.

Une journée type

7h00 Session de yoga
8h00 Petit déjeuner, temps libre
10h00 Session de yoga
12h00 Déjeuner
15h00 Visite, balade ou atelier*
18h00 Session de yoga
19h00 Diner
20h30 Veillée ou temps libre

*Grotte de Limousis, château de Lastours, balade nature, atelier lâcher prise

Les repas

Les repas sont végétariens, concoctés par notre hôte avec des produits locaux, sains et bio. Les régimes spécifiques sont pris en compte.

Contact **une question ?**
une inscription ?

Hôtes : Nathalie et Cyril Dufour
Hameau de Sériés,
11600 Fournes-Cabardès

Professeurs : Philippe Bascou et Cyril Dufour

mail: cyrildufour41@yahoo.fr /
philippe.bascou@hotmail.fr

tél: **04 68 13 14 29**

watsapp: **07 61 36 63 79**

Le lieu

Nous sommes accueillis au cœur de la montagne, au milieu de la nature, dans une maison rustique et confortable. C'est un lieu de retraite bouddhiste. Il y a deux dortoirs de 3 et 4 personnes, 2 chambres doubles, un petit gîte, une caravane et la possibilité de monter sa tente.

Le tarif

Le séjour est à **580€** (315€ hébergement et repas, 265€ pour les pratiques, activités et visites)

Un acompte de 200€ sera demandé à l'inscription. Il sera débité 7 jours avant la retraite.

