

Retraite YOGA

25/26 SEPT 2021



YOGA AZUR • FR

Château du Reclos BARGEMON (83)

& **éric savalli**
isabelle legal

Rendez-vous sur place le **vendredi soir avant 19h** si possible pour l'accueil et le dîner (doc. video à 20h30)
Début de la pratique samedi à 8h15.

SAMEDI	DIMANCHE
08h15 - Yoga doux + méditation	08h15 - Yoga doux + méditation
09h - Petit déjeuner	09h - Petit déjeuner
11h15 - Yoga 2	11h15 - Yoga 5
12h30 - Déjeuner	12h30 - Déjeuner
16h15 - Yoga 3	14h30 - Yoga 6
17h30 - Photo de groupe	
19h30 - Dîner	

- Hébergement en pension complète (délicieuse cuisine végétarienne)
- Chambre en commun 2 à 4 personnes : 135 €
Chambre individuelle : 175 €
Cours : 100€
- Temps libre (pratique personnelle, repos....)
- Accès/Photos : chateaudureclos.com
- Infos/Résa : yogaAzur.fr / eric@yogaazur.fr



INSCRIPTION OBLIGATOIRE
+10% APRÈS LE 19 SEPTEMBRE

STAGE YOGA

24/25/26 Sept 2021



YOGA AZUR • FR

Château du Reclos BARGEMON (83)

éric savalli
isabelle legal

Planning du stage/retraite...

Rendez-vous sur place le **vendredi soir avant 19h** si possible pour l'accueil et le dîner.
Début de la pratique samedi à 8h15.

Vendredi

19h00- Accueil / Installation

19h30 - Dîner

21h00 - Film documentaire ou Reportage ou Diaporama

Samedi

08h15 (45min) - **Yoga 1** (Yoga Doux + Namaskar + Dhyana)

09h00 - Petit dej.

11h15 (1h) - **Yoga 2** (Asana/Pranayama/Dhyana)

12h30 - Déjeuner

16h15 (1h) - **Yoga 3** (Asana/Pranayama/Dhyana)

17h30 - Photo de groupe

19h15 - Dîner

20h30 - Soirée « détente et convivialité »

Dimanche

08h15 (45min) - **Yoga 4** (Yoga Doux + Namaskar + Dhyana)

09h00 - Petit dej.

11h15 (1h) - **Yoga 5** (Asana/Pranayama/Dhyana)

12h30 - Déjeuner

14h30 (1h) - **Yoga 6** (Asana/Pranayama/Dhyana)

Entre les cours : temps libre (balade / lecture...)

Respect des mesures sanitaires



Hébergement en pension complète (délicieuse cuisine végétarienne)

Frais de participation :

Chambre en commun 2 à 4 personnes : 135 €

Chambre individuelle : 175 €

Cours : 100€

Isabelle pourra dispenser des séances de massage, drainage lymphatique et réflexologie plantaire aux personnes qui le souhaitent, pour un moment de relaxation et de bien-être sur mesure. (En supplément).

Infos/Résa : 06 21 39 92 04

Temps libre (pratique personnelle, repos...)

Prévoir...

- **matériel** habituel (**tapis, sangle**, briques...),
- **coussin** épais pour la méditation,
- **serviette** de toilette,
- Une petite attention supplémentaire pour remercier le service

Draps et taie d'oreillers **sont fournis** sur place.

Dressing code... cool & relaxe :)

Plan d'accès: chateaudureclos.com

Le Château du Reclos

Route de Claviers D55

83830 Bargemon

GPS WAZE : taper « **Château du Reclos** »

04 94 76 75 00

Favoriser le co-voiturage !



Infos/Résa : yogaazur.fr/2021-09-stage-retraite-yoga
eric@yogaazur.fr - 06 60 42 26 32