

WEEK END YOGA MEDITATION ET SPA DANS LES PYRENEES

DU 3 AU 5 AVRIL 2020

- En pleine nature à seulement 1h30 de Toulouse, nous vous proposons un week-end pour vous recentrer, prendre soin de vous, vous dynamiser et vous ressourcer. Stage ouvert à tous. Durant votre séjour, vous pourrez aussi profiter d'un espace de détente composé : d'une piscine intérieur chauffée, d'un sauna, d'un jacuzzi et d'un bain nordique extérieur. Le gîte offre une cuisine à base de produits locaux, fermiers, de saison et « garantie fait maison ». Hébergement en chambre double ou triple avec salle de bain privative. Seulement 13 participants pour ce week-end dans un cadre intimiste et propice à la détente et au lâcher prise.

PROGRAMME : vendredi arrivée à partir de 18h30 – dîner à 20h

Samedi : 7h45 méditation avec Léonie – 8h30 petit déjeuner – 10h30 séance hatha yoga avec Sandrine -12h30 Déjeuner – Après midi libre avec accès au Spa – 18h séance Yin Yoga avec Léonie

Dimanche : 7h45 méditation avec Sandrine – 8h30 petit déjeuner – 10h30 séance hatha yoga avec Sandrine – 12h30 déjeuner – 14h yoga doux et relaxation avec Léonie



Intervenantes : Sandrine : Professeur de Yoga (Sandrine est formée à différentes pratiques : Yoga du Cachemire - **Institut de Tantra Yoga** (Paris) SELF-WISE - **Formation** professionnelle à la méthode Feldenkrais® et responsable de l'Ecole Nationale de Professeurs de Yoga à Annecy (**ENPY**))

Léonie : Professeur de Hatha Yoga formée à l'École nationale des professeurs de Yoga (**ENPY**)



Tarif 390 euros incluant les séances de yoga et méditation l'accès au SPA le samedi après-midi l'hébergement et les repas (hors boissons). Inscription validée à réception de l'acompte de 60 € .infos et réservations contact@sweettyoga.fr ou 0695116822