



Lien de l'évènement FaceBook :

<https://fb.me/e/2ndvBoE1N>

Être là, ici et maintenant.

Rejoins nous pour explorer et développer tes connexions à travers le yoga et des outils de psychologie positive en Dordogne !

4 jours et 3 nuits au coeur de la nature, en Périgord Vert.

Nelly - professeur de Hatha-Vinyasa Yoga, Yoga Nidra et cuisinière du Domaine

Fabien - Professeur de Hatha Yoga avec des influences du Yoga de l'énergie.

Eden - Medium, coach de vie et thérapeute holistique

Vous accueillent et vous guident avec leur coeur pendant ce weekend de partage et d'échanges bienveillants.

ACTIVITÉS

- Pratique quotidienne du Yoga et de la méditation.

Tous niveaux. Le Yoga s'adapte à votre corps, et non l'inverse.

Fabien vous accompagne en douceur, avec différents niveaux de postures pour plus d'écoute des besoins du corps et d'interiorité.

- Méditations guidées.

- Marche en forêt, en pleine conscience.

- Relaxation sonore

- Atelier psychologie positive

Reconnaître ses émotions, devenir bienveillant envers Soi, et devenir acteur de son bien être.

- Feu de camp

- Sauna panoramique et bain nordique

Divers thèmes seront abordés en fonction des activités, des ateliers et du groupe (techniques de respirations, relaxation, méditation, nutrition, aromathérapie, développement personnel...)

Exemple de programme :

8h00 Réveil

8h15 Yoga morning flow (1h30)

10h00 Collation

11h00 Marche en pleine conscience

13h00 Déjeuner

14h30 Atelier exploration des émotions

16h00 Collation saine

Espace nordique sauna / bain à volonté

19h00 Dîner

20h30 Méditation guidée / yoga doux

LIEU

Niché au cœur du Périgord Vert, le Mas Coutant est un authentique domaine Périgourdin de 1844 rénové avec tout le confort moderne, sur 1 hectare de parc paysager dans une nature préservée sans aucune pollution olfactive, sonore ou visuelle. Vous pourrez profiter de notre piscine 12x6 mètres et ses bains de soleils pour vous relaxer ou lire.

BIEN ÊTRE

Afin de vous relaxer pleinement et vous reconnecter à vous même, notre espace bien-être SPA extérieur sera à votre disposition.

Là, prenez un temps pour vous, et goûtez aux bienfaits de la tradition nordique avec le rituel scandinave en 3 temps : bain nordique, douche froide puis sauna avec sa vue panoramique sur le jardin.

Possibilité de réserver sur place votre massage bien être personnalisé avec Luc et/ou votre soin énergétique avec Eden.

HÉBERGEMENT

Vous serez logés en chambre double à partager dans nos hébergements de charme, chacun disposant de son accès indépendant :

"La Grange" gîte de 2 chambres doubles, lits simples et 1 salle de bains.

"Le Rustique" gîte de 2 chambres doubles, lits simples, et 1 salle de bains.

"L'Atelier", grande chambre double, lit queen size, avec salle de bains.

NUTRITION

Pension complète collation, déjeuner et dîner.

Tous les repas sont végétariens et préparés au Domaine avec des produits frais et biologiques en favorisant les circuits courts. Les menus sont élaborés avec soin pour être complets et nourrissants, vous permettant ainsi de ressentir un bien être global.

TARIF

360€ par personne

Arrivée et installation le vendredi 30 avril à partir de 15h

Début du stage par un cercle d'ouverture à 16h

Fin du stage le lundi 3 Mai après le déjeuner vers 14h

Renseignements et réservations

Nelly - 06.72.09.91.58

domainedumascoutant@gmail.com

Instagram: Le_domaine_du_mas_coutant

Le prix comprend :

- l'hébergement en chambre double au Domaine du Mas Coutant (chambres d'hôtes et gîtes)
- le linge de lit et les serviettes de toilettes
- le transfert au Domaine depuis la gare de St Yriex la Perche
- les repas préparés par nos soins sauf le 1er dîner pour lequel chacun apportera quelque chose pour partager une 1ère soirée conviviale
- les activités mentionnées au programme

Ne sont pas compris :

- le repas de la 1ère soirée
- le transport
- les boissons autre que l'eau / café / thé / lait
- les massages et soins en option