



RETRAITE DE YOGA au Centre Culturel d'Inde avec Anna Nazarova



Date : du 23 au 24 Juillet 2022

Lieu : Centre Culturel de l'Inde « GOPALA KRSNA» Le Clos des Hamadryades
- Marcenais (à 35 km de Bordeaux, entre Fronsac et Saint André de Cubzac).

Le Stage :

Du Samedi matin 23 Juillet.

Arrivée 8h30/17h30,

Début des cours à Samedi 9h30

Fin de cours Dimanche 24 Juillet 16h00.

Pension Complète (Hébergement ,repas végétariens & cours de yoga inclus) : 280€

- Hébergement en chambre double ou triple (linge de lit fourni)
- Salles de bain à partager (linge de bain fourni)
- Boissons chaudes, fruits & fruits secs à disposition le matin (à partir de 7h30).
- Brunch et dîner végétarien du samedi midi au dimanche midi.
- Chambre individuelle selon disponibilité.





Au programme :

Yoga Intégral, Yin Yoga, Yoga Nidra, Prana Vyayama, postures, techniques respiratoires, relaxation, bain sonore, mantras , méditation.

Apprentissage et Pratique de "Pranayama - La dynamique du souffle".

- **Samedi matin**

9h30-11h30 : Yoga Intégral/ Bain Sonore

12h00- 13h30 Brunch

- **Samedi après-midi**

13h30-16h00 Temps Libre

16h-17h00: Atelier Apprentissage et Pratique "Pranayama - La dynamique du souffle ».

18h00-20h00 : Yin Yoga / Yoga Nidra co-anime avec Amel

20h00: Dîner

- **Dimanche Matin**

8h30-11h30 : Yoga Intégral/ Bain Sonore

12h00- Brunch

13h30-15h00 Temps Libre

15h00-16h00 Yin Yoga

Les Pratiques auront lieu selon le temps.

Dans la salle principale, ou dans le Magnifique jardin...



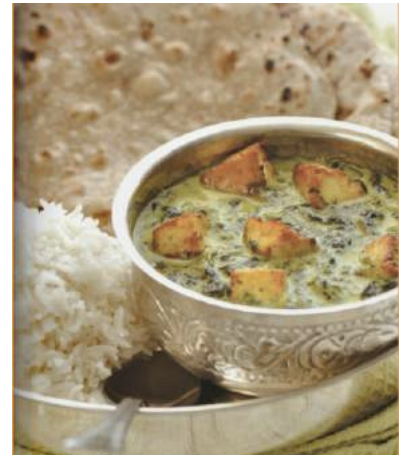
Hébergement:

- Capacité d'hébergement sur place (au Clos des Hamadryades) : 8/10 personnes.
- Les premiers inscrits pourront loger sur place.
- Au delà de la capacité d'accueil, possibilité de louer en gîte ou chambre d'hôtes à proximité
- Chambres d'hôtes ou gîtes aux alentours : Chercher à Marcenais, Marsas ou Cavignac.



Cuisine:

Tous les repas sont végétariens. Très tendance « saveurs indiennes ».
Patrice, notre hôte, a vécu là-bas et cuisine de délicieux Thalys indiens.
Merci de nous informer à l'avance d'éventuelles allergies ou intolérances.



Infos et réservation:

Anna :

contact@annanda-yoga.com / 0613220545

Amel: adjoudi99@gmail.com / 0629801281

Acompte de **50%** en chèque ou espèces:

Le reste est à régler à l'arrivée et sur place.

Infos enseignante Annanda-Yoga:

<http://www.annanda-yoga.com>

Lieu du Stage :

L' adresse : Le Clos des Hamadryades 1 bis lieu dit Favereau , 33620 Marcenais

<https://www.centre-culturel-gopala-krsna.com/>

<https://www.google.com/maps/place/>

Centre+culturel+de+l'Inde+Gopala+Krsna+pr%C3%A8s+de+Bordeaux/

@45.0601543,-0.3370055,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0xee5288fe2065f8!8m2!3d45.0601543!4d-0.3370055



