



STAGE DE YOGA D'ÉTÉ À MIOS

– DU SAMEDI 6 AU MERCREDI 10 JUILLET 2024 –

PROGRAMME

Samedi 6 juillet 2024 :

- 10h30-11h : arrivée des participants, tisane de bienvenue et présentation du stage
- 12h-12h30 : méditation
- 12h30 déjeuné
- Temps libre (promenade, lecture, détente)
- 17h-19h : yoga
- 19h30 : diner
- 21h-21h45 : yoga nidra/relaxation

Dimanche 7 juillet 2024 :

- 8h-8h30 méditation
- 8h30 petit déjeuné
- Temps libre (promenade, lecture, détente)
- 10h-12h : yoga
- 12h30 : déjeuné
- Temps libre (promenade, lecture, détente)
- 17h-19h : yoga
- 19h30 : diner
- 21h-21h45 : yoga nidra/relaxation

Lundi 8 juillet 2024 :

- 8h-8h30 méditation
- 8h30 petit déjeuné
- Temps libre (promenade, lecture, détente)
- 10h-12h : yoga
- 12h30 : déjeuné
- Temps libre (promenade, lecture, détente)
- 16h-17h : yoga
- 17h30 : Départ

Mardi 9 juillet 2024 :

- 8h-8h30 méditation
- 8h30 petit déjeuné
- Temps libre (promenade, lecture, détente)
- 10h-12h : yoga
- 12h30 : déjeuné
- Temps libre (promenade, lecture, détente)
- 16h-17h : yoga
- 17h30 : Départ

Mercredi 10 juillet 2024 :

- 8h-8h30 méditation
- 8h30 petit déjeuné
- Temps libre (promenade, lecture, détente)
- 10h-12h : yoga
- 12h30 : déjeuné & thé de départ
- 14h départ

L'ADRESSE DU LIEU

Domaine du pas de l'âne,
Route de la moulasse 33380 Mios
<https://domainedupasdelane.com/contact>

LE CONTACT DE NOS HÔTES

Célia : 07 86 42 71 58
Isabelle : 06 81 71 02 47
domainedupasdelane@gmail.com

Pour rejoindre le lieu

Co-voiturage possible

Avec moi, depuis le Médoc (pas trop loin de Soussans) ou sur Bruges ou Mérignac, c'est sur le trajet et c'est avec plaisir. Je laisse vos mails visibles pour que vous puissiez faire des propositions de covoiturage vous aussi.

LE TARIF :

De 690€ à 920€ en fonction des prestations choisies.

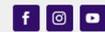
Voilà vous savez tous ou presque !
Namastisous

A savoir

Pour réserver votre stage, vous sera demandé un acompte (non remboursable).

PROCHAINS ÉVÈNEMENTS

Matinées Yoga
Parenthèse Yoga du printemps
Stage du mois de mai « fais ce qu'il te plaît ! »
Stage de Yoga d'été à Mios
Parenthèse de yoga d'été



ÉCRIVEZ-MOI

Aurore Motte

06 89 33 21 16

leyogadaurore@gmail.com

www.usha-yoga.fr

