

Stage yoga samedi 16 juin et dimanche 17 juin

La Seyne sur mer à côté d'une plage

Les pratiques des asana ne sont pas que des exercices physiques. Il ne s'agit pas de **faire** mais plutôt **être**. Bien installées elles peuvent nous amener dans la plénitude et ouverture de conscience.

Pendant deux jours, nous pratiquerons l'alignement postural et réajustement personnel, contrôle du souffle, concentration / fixation du regard intérieur ainsi de prana, en allant du dense vers le subtil, du corps vers l'esprit.

Tarifs :

Hébergement, location salle et enseignement inclus : 1 nuit en chambre double (1 petit déjeuner et 3 repas)

- pension complète : 180 €
- demi-pension : 166 €

- Supplément : chambre individuelle : 12 € / nuit

- Arrivée la veille 56 €

- Pratique yoga seule (*location salle incluse*) : 100 €
- Repas sur place : 17 € / unité

Acompte à la réservation : 60 €

Désistements :

Avant le 15 mai : remboursement intégral moins 15 € pour frais de dossier.

Au-delà du 15 mai : aucun remboursement.



06.25.51.30.81

Email : unionduyoga@gmail.com