RETRAITE D'ÉTÉ EN DORDOGNE

avec Philippe Amar - en Dordogne

23 au 29 juillet 2023 (6 jours)





LIEU DE LA RETRAITE

L'Oasis de l'Aube est un centre de retraite de yoga situé à Saint Mesmin, en Dordogne, dans le Périgord vert, sur un domaine de 28 hectares de verdure, entouré de forêts, prairies et rivières.
Hébergement en chambres doubles ou triples.
Repas bio et végétariens, préparés avec des produits locaux.
Salle de yoga de 120m2 entièrement équipée.
Piscine extérieure.
www.oasisdelaube.org






ENSEIGNANT

Philippe Amar, enseignant certifié de Yoga Iyengar, fondateur du Yoga Studio Lille, auteur de l'Encyclopédie du Yoga postural



Arrivée

Dimanche 23 juillet à partir de 16h

Départ

Samedi 29 juillet après le déjeuner

Journée type

7h30-8h30 Pranayama
8h30 Petit déjeuner
9h30-12h30 Pratique posturale
12h30 Déjeuner
17h-19h Pratique posturale
19h30 Dîner
20h30-21h30 Conférence (philosophie du yoga)
(Pratique posturale de 17h30 à 19h30 le dimanche d'arrivée – de 9h à 12h le samedi du départ)

TARIF

995 € (enseignement + hébergement + pension complète)
Acompte 40% à la réservation
Informations : 06 13 46 36 74 – contact@yogastudiolille.fr