

Stage Yoga 2023

Approfondissement des asanas niveaux 1 et 2
et ressourcement pleine nature

Au Domaine du Caussanel à Blandas

Du vendredi 7 juillet au
dimanche 9 juillet inclus

Avec **Caroline Perletti**

Professeure certifiée de yoga IYENGAR®



**Sites d'intérêt à quelques pas
du Domaine :**

- .Cirque de Navacelles
- .Belvédères de Blandas
- .Parcours de Santé
- .Sentiers de Calo Rouge
- .Moulins de la Foux
- .Cromlech de Peyrarines

*L'organisation du stage, dans une ambiance
estivale et reposante, vous laisse du temps pour
profiter à loisirs de l'environnement du Cirque
de Navacelles*



© Utilisé avec la permission de BKS IYENGAR, propriétaire de la
marque.



Les horaires :

Vendredi et Samedi :

- de 9h00 à 11h : Pratique posturale d'approfondissement
- de 11h15 à 12h00 : découverte du Pranayama
- de 17h à 19h : Pratique posturale restaurative et inversée

Dimanche :

- de 9h00 à 11h : Pratique posturale d'approfondissement
- de 11h15 à 12h : Pranayama
- de 14h30 à 16h00 : Pratique posturale restaurative et inversée

Le prix de l'enseignement :

210 € les 3 jours

80 € la journée

**Nombre de places limité à
16 pratiquants**

**Dans une jolie et grande salle de 100m2 très lumineuse pour la
pratique du yoga**

Un temps privilégié à l'écoute de soi !

Temps de partage en soirée pour se ressourcer. **Du temps libre, du temps pour
soi, l'après-midi** de 12h à 17h : autour de la piscine, du magnifique bois, ou des sentiers de
randonnées à proximité du Cirque de Navacelles.

Le prix du séjour :

Petit déjeuner et repas équilibrés et végétariens sont confectionnés sur place par notre
cuisinier Hervé. Prix des repas par jour : le vendredi 42€, le samedi 42€ et le dimanche 24€. A
payer directement à notre cuisinier.

Les pauses vous seront offertes

Pour la nuitée 38€/la nuit en chambre double et 51€/la nuit en chambre individuelle. Draps
et nettoyage du gîte compris. Apporter ses affaires de toilette uniquement.

Libre à chacun de réserver plus longtemps pour continuer ce séjour en famille dans ce
magnifique environnement

INSCRIPTION

Pour réserver vos places, repas et chambre, rendez-vous sur
« prochains événements » sur le site : [www.yoga-
saturargues.com](http://www.yoga-saturargues.com)

Ou suivez le lien

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdfcb_bZtNvVjVRH_qkLzu9FY6O8Kv82DXkxJCSpiyS1wF5RA/viewform?usp=sf_link

Ou contactez-moi par mail agir@agir.com



Paiement : arrhes 100 € à envoyer :
Caroline Perletti
955 traverse du Vidourle
34400 Saturargues

En cas de désistement après 15 jours avant
le stage, les arrhes ne seront pas
remboursées

En cas d'annulation par l'organisateur pour
cause de Covid, vous serez entièrement
remboursés.