



PRATIQUE YOGA IYENGAR & PÉRÉGRINATIONS GARDOISES

DU 23 AU 29 JUILLET // DU 30 JUILLET AU 5 AOÛT 2023

STAGE-SÉJOUR AVEC SASHA LUPOVSKAYA

UZÈS, GARD (30)

NOUVELLES
DESTINATIONS

LA RÉGION, VOTRE MAS

BIENVENUE DANS LE SUD !

Plus précisément dans la garrigue Uzessienne

Je vous invite à me rejoindre au Mas de la Pierre Bamboche, en pleine garrigue, dans la réserve naturelle des Gorges du Gardon.

Le Mas de la Pierre Bamboche, son histoire

Ancien Mazet de famille, entièrement rénové, entouré d'un grand terrain mêlant pinède, oliviers et végétation basse, sans voisinage, le Mas de la Pierre Bamboche vous accueille pour un séjour en harmonie avec la nature.

Vous serez accueilli soit dans la maison principale soit dans la tente type « Safari » installée au milieu des arbres dans le terrain : n'oubliez pas d'ouvrir vos fenêtres, le chant des cigales dans la journée et celui des grillons dans la nuit seront les seuls bruits dans le silence de votre séjour.

Une parenthèse pour pratiquer le Yoga Iyengar & vous reposer

L'extension qui jouxte la maison, complètement ouverte sur la nature environnante, sera le lieu idéal de pratique en matinée et en fin de journée. Abrisée de la chaleur tout en vous laissant profiter des parfums de l'été, cette grande terrasse sera un espace d'exploration approfondie des postures et du Pranayama.

Pour vous détendre une magnifique piscine et sa paillote sont à votre disposition pour mieux apprécier encore votre séjour qui s'annonce inoubliable.



VOTRE SÉJOUR

Du Yoga et bien plus encore...

La semaine sera ponctuée de pratique de Yoga et de sorties découvertes de la région.

Planning « type » de la journée :

08h00 – 10h00 – Pratique posturale

10h00 – 11h00 – Petit déjeuner

11h00 – 18h00 – Sortie de découverte de la région ou détente au Mas / Déjeuner partagé*

18h30 – 20h00 – Pratique restaurative

20h30 – Dîner à l'extérieur ou au Mas*

**Non pris en charge : 3 déjeuners, 2 dîners - Des solutions locales seront proposées*

Le Gard est une région remarquable mêlant des espaces sauvages et des lieux remplis d'histoire. Je vous propose de partir à la découverte de cette belle région et de ses environs :

- Partez en randonnée dans les Gorges du Gardon pour vous baigner dans ses eaux cristallines
- Flânez dans les ruelles d'Arles et découvrez la ville qui ouvre toutes ses portes lors des Rencontres de la photographie, le festival international réunissant chaque année les meilleurs photographes venus du monde entier
- Prenez le temps d'arpenter les ruelles d'Uzès et de profiter de l'ambiance estivale sous les arcades du marché à la place aux Herbes
- Tombez amoureux de la nature préservée de la Camargue – à midi marchez pieds nus dans le sable fin sur une plage sauvage, et en soirée découvrez la vie d'une manade camarguaise



TARIFS

Chaque édition de ce stage-séjour vous réserve de plusieurs découvertes et de surprises !

Le nombre de participants est volontairement limité à **7 personnes** afin de créer un séjour dans **une ambiance conviviale et chaleureuse**.

Pratique Yoga Iyengar	Convoyage depuis gare de Nîmes Centre	Repas	Déplacements	Découvertes de la région	Logement 7 jours/6 nuits	Photo	Tarif	Personne supp.**
9 cours : 2-2,5 h le matin 1,5 h le soir	Pris en charge Arrivée dimanche après 17h Départ samedi avant 12h	6 petits déjeuners 2 déjeuners 3 dîners inclus***	En commun (minibus) inclus	Sorties : Les Gorges du Gardon, Uzès, le Pont du Gard, Arles et Les Rencontres de la Photographie, les plages de Camargue et la découverte d'une manade.	Chambre "maison"* - 1er étage 1 lit 2 places		1 150€ /pers.	850 €
					Chambre "maison"* - 1er étage 1 lit 2 places		1 150€ /pers.	850 €
					Chambre "maison"* - RDC 1 lit 2 places		1 150€ /pers.	850 €
					Chambre "maison"* - RDC 2 lits individuels		950€ /pers. (2 places)	
					Chambre "tente"* 1 lit 2 places		1 150€ /pers.	850 €
					Chambre "tente"* 2 lit 2 places		1 150€ /pers.	850 €

* Maison principale : 2 salles de bain et 2 WC communs. Tente : salle de douche et 1 toilette sèche.

** Dans la limite d'un groupe composé de 7 personnes au total

*** Non pris en charge : 3 déjeuners, 2 dîners - Des solutions locales seront proposées

ANNEXE : PLANNING PRÉVISIONNEL

Planning de la semaine en Juillet et en Août	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	23-juil	24-juil	25-juil	26-juil	27-juil	28-juil	29-juil
	30-juil	31-juil	01-août	02-août	03-août	04-août	05-août
8h > 10h		Pratique Posturale	Petit déjeuner (inclus)	Pratique Posturale			
10h		Petit déjeuner (inclus)	A la découverte d'Arles et de ses Rencontres de la Photographie (inclus)	Petit déjeuner (inclus)			
Matin		Randonnée aux Gorges du Gardon (facultatif)		A la découverte d'Uzès et de son marché	Visite Pont du Gard (facultatif)	Plage (facultatif)	Départ du Mas
Repas de midi			Restaurant local Arles	Au Mas (inclus)	Au Mas (inclus)		
Après-midi			Arrivée au Mas	Temps libre à Arles	Temps libre & détente au Mas	Temps libre & détente au Mas / Massages (sur réservation)	
18h30 > 20h		Pratique Restaurative		Visite d'une Manade en Camargue (inclus)	Pratique Restaurative		
Dîner		Au Mas (inclus)	Restaurant local	Au Mas (inclus)	A la Manade (inclus)	Restaurant local	Au Mas (inclus)



ANNEXE : CHAMBRES

MAISON PRINCIPALE



Chambre – 1er étage
1 lit 2 places



Chambre – 1er étage
1 lit 2 places



Chambre – RDC
1 lit 2 places



Chambre – RDC
2 lits individuels



TENTE "SAFARI"



Chambre "tente"
1 lit 2 places



Chambre "tente"
1 lit 2 places



Faites-moi connaître votre choix en me contactant par téléphone **06 01 48 28 56** ou par email sasha.yogaiyengar@gmail.com

N'hésitez pas à me contacter pour toutes questions ou renseignements. En espérant vous compter parmi nous !