



UN LONG WEEK-END YOGA IYENGAR & ESCAPADE avec Sasha Lupovskaya

DU 8 au 11 MAI 2024 – Uzès (GARD)

RESSOURCEZ-VOUS DANS LE SUD !

Dans un lieu de caractère pour un moment privilégié

Je vous invite à me rejoindre au Mas de charme classé 4*, à proximité d'Uzès.

Tout ici invite à la contemplation et à la détente

Ancienne ferme restaurée de façon raffinée, ce Mas possède un charme inouï. Une végétation harmonieuse, les pierres ensoleillées de la bâtisse, les jardins fleuris, tout est ici paisible et envoutant.

Chaque partie du Mas mixe harmonieusement confort et décoration délicate. A la fenêtre grande ouverte de votre chambre admirez la fontaine cachée au centre d'un patio verdoyant et respirez l'air de la garrigue.

Le restaurant du Mas est connu pour son cadre magnifique, pour sa cuisine raffinée mettant en valeur la richesse du terroir et des saisons.

A l'occasion de votre séjour, le chef du restaurant vous proposera des repas gourmands végétariens riches en couleurs et en saveurs.

Une parenthèse pour pratiquer le Yoga Iyengar & pour vous reposer

La salle de pratique, avec vue sur le patio, sera le lieu idéal de pratique en matinée et en fin de journée. Chauffée et climatisée cette salle sera un espace d'exploration approfondie des postures et du Pranayama.

Le stage s'adresse aux pratiquants tous niveaux - chacun trouvera son rythme pour évoluer dans sa pratique.

Pour prolonger la découverte, des ballades pédestres dans les alentours, une visite d'Uzès et des villages environnants sont à votre portée.

Pour vous détendre, vous avez également la possibilité de profiter de massages proposés à la carte, ou de faire de longues siestes au bord de la piscine.



POUR L'HARMONIE DU CORPS, DU CŒUR ET DE L'ESPRIT

Le nombre de participants est volontairement limité à **12 personnes** afin de créer un séjour dans **une ambiance conviviale et chaleureuse.**

Programme

Mercredi 8 mai

Arrivée à partir de 16h depuis la Gare Avignon TGV

18h00 – 19h00 – Pratique Restaurative après le voyage

19h30 – Dîner au Mas

Tous les jours

07h45 – 08h15 – Assise de tranquillité

08h30 – 09h00 – Infusions et thés

09h00 – 11h00 – Pratique Posturale

12h00 – 17h30 – Déjeuner au Mas et Temps libre

17h30 – 19h00 – Pratique Restaurative

19h30 – Dîner au Mas et Temps libre

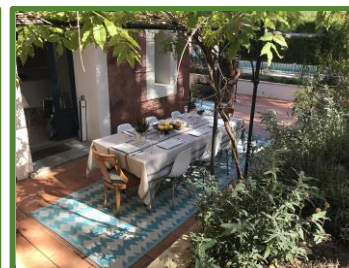
Fin du stage après le déjeuner samedi 11 mai

Départ à 16h30 à la Gare Avignon TGV

Votre hébergement

Chambre dans une grande maison, équipée d'un salon et d'une cuisine. Les salles de bain sont partagées.

Votre chambre sera attribuée par tirage au sort sur place. Chaque chambre est joliment décorée, les fenêtres donnent sur le patio verdoyant ou le jardin.



Le tarif inclut

- Pension complète – Hébergement et Repas au restaurant
- Enseignement Yoga

Le tarif n'inclut pas

- Les billets de train
- Le transfert depuis la gare (le taxi viendra vous récupérer – je vous invite à partager les frais)
- Les massages
- Vos éventuels déplacements sur place pour visiter Uzès et les villages environnants

Inscription et Tarif - 750 €

Règlement par chèque ou virement en 2 fois :

380 € d'acompte à la réservation / le montant restant sera à régler sur place.

En cas d'annulation avant le 15 avril 2024, l'acompte vous sera remboursé dans sa totalité. Après le 15 avril 2024, il ne pourra pas vous être restitué.

Pour réserver votre weekend ou pour tout renseignement complémentaire n'hésitez pas à me contacter par email sasha.yogaivengar@gmail.com ou par téléphone 06 01 48 28 56.

En espérant vous compter parmi nous !