



# PRATIQUE YOGA IYENGAR & PÉRÉGRINATIONS GARDOISES

DU 28 JUILLET AU 3 AOÛT // DU 4 AU 10 AOÛT 2024

STAGE-SÉJOUR AVEC SASHA LUPOVSKAYA

UZÈS, GARD (30)

NOUVELLES  
DESTINATIONS

# LA RÉGION, VOTRE MAS

## BIENVENUE DANS LE SUD !

### Plus précisément dans la garrigue Uzétienne

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 pratiques de Yoga et de sorties découverte de la région.

### Planning « type » de la journée :

08h00 – 10h00 – Pratique posturale

10h00 – 11h00 – Petit déjeuner

11h00 – 18h00 – Sortie découverte ou détente au Mas / Déjeuner à l'extérieur\* ou au Mas

18h30 – 20h00 – Pratique restaurative

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

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

Le Gard, ses espaces sauvages, ses lieux remplis d'histoire, vont vous séduire. Je vous propose de partir ensemble 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 des Baux-de-Provence et plongez dans l'expérience immersive des Carrières des Lumières connues pour avoir servi de cadre aux films de Jean Cocteau
- Prenez le temps d'arpenter les ruelles d'Uzès et de profiter de l'ambiance estivale sous les arcades du marché sur la place aux Herbes
- Admirez la majesté du Pont du Gard
- Tombez amoureux de la nature authentique de la Camargue : le matin partez à la découverte guidée des paysages surprenants des salins, et à midi marchez pieds nus dans le sable fin sur une plage préservée



# 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.**
10 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, Les Baux-de-Provence et ses Carrières de Lumières, le Pont du Gard, la visite guidée des Salins d'Aigues-Mortes et la plage en Camargue.	Chambre individuelle maison* - 1er étage		1 200€ /pers.	900 €
					Chambre individuelle maison* - 1er étage		1 200€ /pers.	900 €
					Chambre individuelle maison* - RDC		1 200€ /pers.	900 €
					Chambre double maison* - RDC		1 000€ /pers. (2 places)	
					Chambre individuelle tente*		1 200€ /pers.	900 €
					Chambre individuelle tente*		1 200€ /pers.	900 €

\* 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, 3 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
	28-Jul	29-Jul	30-Jul	31-Jul	01-Aug	02-Aug	03-Aug
	04-Aug	05-Aug	06-Aug	07-Aug	08-Aug	09-Aug	10-Aug
8h > 10h		Pratique Posturale			Petit déjeuner (inclus)	Pratique Posturale	
10h		Petit déjeuner (inclus)			Visite guidée Salins d'Aigues-Mortes (inclus)	Petit déjeuner (inclus)	
Matin		Randonnée aux Gorges du Gardon (facultatif)	A la découverte des Baux-de-Provence	A la découverte d'Uzès et de son marché		Visite Pont du Gard (facultatif)	Départ du Mas
Repas de midi			Restaurant local Baux-de-Provence	Au Mas (inclus)	Plage	Au Mas (inclus)	
Après-midi			Carrières des Lumières (inclus)	Temps libre & détente au Mas / Massages (sur réservation)		Temps libre & détente au Mas / Massages (sur réservation)	
18h30 > 20h		Arrivée au Mas	Pratique Restaurative				
Dîner		Au Mas (inclus)	Restaurant local	Au Mas (inclus)	Restaurant local	Restaurant local	Au Mas (inclus)



# ANNEXE : CHAMBRES

## MAISON PRINCIPALE



Chambre individuelle  
maison 1er étage



Chambre individuelle  
maison 1er étage



Chambre individuelle  
maison RDC



Chambre double  
maison RDC



## TENTE "SAFARI"



Chambre individuelle  
tente



Chambre individuelle  
tente



Faites-moi connaître votre choix par téléphone **06 01 48 28 56** ou par email [sasha.yogaiyengar@gmail.com](mailto:sasha.yogaiyengar@gmail.com)

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