

STAGE DE HATHA VINYASA YOGA

Avec Valérie Grammatico et *Bienessence*

Du vendredi 3 au dimanche 5 novembre 2017



A L'arbre aux étoiles près de Honfleur.

Un weekend pour se ressourcer, respirer à pleins poumons et pratiquer le yoga en fluidité et dans le respect du corps dans un éco lodge au cœur de la nature, petit bois, verger et plan d'eau, tout près de la mer et à seulement 1h40 du Chesnay.

Programme du séjour

Vendredi 3 novembre

Arrivée vers 16h, installation et rencontre du groupe autour d'une collation

Pratique de 18h à 19h30

Dîner à 20h

Samedi 4 novembre

Petit déjeuner servi à partir de 8h30

Pratique de 10h à 12h30

Déjeuner à 13h puis temps libre

Pratique de 18h à 19h30

Dîner à 20h

Dimanche 5 novembre

Petit déjeuner servi à partir de 8h30

Pratique de 10h à 12h30

Déjeuner à 13h puis temps libre et retour

Tarifs

Hébergement (2/3 personnes) en pension complète (2 petits déj. + 4 repas)	230 €
Stage	120 €

Infos

Nombre de participants limité à 14 personnes

L'arbre aux étoiles dispose de 7 chambres avec mezzanine proposant ainsi 2 espaces bien distincts de 2 à 4 lits, 1 salle d'eau, 1 serviette par personne (prévoir nécessaire de toilette)

Un acompte de 100 € est demandé pour toute réservation non restituable si désistement

Tapis et coussin sont fournis, sauna à disposition, possibilité de massage Tuina, Thai, Shiatsu ou Ayurvédique sur place avec Martine (1 € la minute) prévoir serviette / paréo et chaussons

Pour plus de photos et de détails sur l'arbre aux étoiles voir le site www.larbreauxetoiles.fr

Pour plus d'informations sur le stage et la réservation contacter Martine au [06 88 03 15 01](tel:0688031501)