



Géraldine & Stéphanie

Hamac Yoga bambou & Nâtha Yoga

du 27 au 29 Mai 2022

à La Ferme de Combres

Combres Haut

47500 Blanquefort-sur-Briolance



LE LIEU

Bienvenue dans le Lot-et-Garonne, à Blanquefort-sur-Briolance (1h de Cahors, 1 h 45 de Toulouse), pour vivre une expérience inédite de bien-être et de yoga. Stéphanie et Géraldine ont le plaisir de vous proposer un stage en pleine nature, dans un véritable havre de paix, pour un moment de partage et de convivialité.

LE PROGRAMME

ACCUEIL: Vendredi 27 Mai à 16h30

ACTIVITÉS

- Trois séances de Nâtha Yoga et Hamac Yoga,
 - Watsuaérien et Relaxation sonore,
 - "Yoga du réveil",
- "Balade des sens" et Méditations en pleine nature

CLÔTURE: Dimanche 29 Mai à 13h.

Proposition optionnelle : Massages énergétiques (à 2 ou 4 mains).
Créneaux spécifiques dès le vendredi à partir de 14 h et le dimanche après-midi.



L'HÉBERGEMENT

On s'occupe de tout!

L'hébergement se fera dans le magnifique gîte qui comprend 4 chambres avec sanitaires communs et une grande salle de 200m², dont 120m² de parquet pour les différentes activités

La grande salle est équipée d'une cuisine/salle à manger ouverte pour une tablée conviviale sans oublier la terrasse et sa vue dégagée sur les champs et les bois.

A l'étage, se trouvent les quatre chambres, avec trois chambres de trois lits simples et une chambre de trois lits simples et un lit double, plus un salon bibliothèque.



LA RESTAURATION

Les repas seront préparés par nos deux "chefs cuistos", Frédéric et Emmanuel, qui vous garantissent une nourriture saine et végétarienne, avec des produits régionaux de saison.

Pour toute demande particulière (allergies, intolérances), merci de nous informer avant votre réservation.



En groupe de dix personnes maximum, vous découvrirez le Nâtha yoga proposé par

Stéphanie : une pratique complète impliquant à la fois le corps (les postures ou Asanas), le souffle (la respiration ou Pranayama) et le mental (la concentration ou Dhyana). Pour éveiller nos énergies latentes, on ajoute également des fixations oculaires ou visualisations (Drishtis), des contractions musculaires (Bandhas), des gestes symboliques (Mudras) et des sons (Mantras).



Géraldine vous proposera l'expérience originale du Hamac yoga bambou : une activité en plein air, à l'aide d'un hamac suspendu à différentes hauteurs du sol. Un judicieux mélange de yoga aérien et de travail sur la conscience corporelle, en intégrant l'élément de " l'Air " pour un lâcher-prise et une découverte ludique et sportive.

PARTICIPATION: 290€

RESTAURATION ET HÉBERGEMENT (TROIS JOURS/DEUX NUITS).

ACOMPTE: 150€ à la réservation. Remboursement intégral en cas d'annulation jusqu'à 72h avant le début du stage.

OPTIONS:

Massages énergétiques :

60€ pour le 2 mains / 75€ pour le 4 mains.

Repas supplémentaire (déjeuner du dimanche midi) : 15€.

Géraldine 07 63 41 70 28 // Stéphanie 06 81 23 55 54

Réservation obligatoire www.hamac-yoga.com

