

DU 15 aout 2020 18h au 18 aout 17h

Retrouver l'harmonie entre corps et esprit

2 cours de yoga intégral par jour, des méditations, mantras, pranayamas, bains sonores, yoga nidra
Profiter d'échanges et moments de convivialité avec le groupe, partager et célébrer la vie, rencontre
en vrai des yogis après le yoga zoom confinement

Samedi 15 Aout

Arrivée à partir de 17h00 et découverte des lieux

20h: Diner

Présentation du programme, échanges, mantras – rituel de bienvenue, méditation du soir

Mardi 18 août

8h30 : Tisanes, Thé, fruits secs à disposition

9h00 -11h00 : cours de Yoga Intégral (postures, pranayama, relaxation avec bain sonore de 20mns)

11h45 : Grand brunch sucre salé

13h00 : piscine et rangements

15h30 - 16h15: Yoga Nidra

16h15 -17h00: Clôture du stage

Départ des yogis le soir (possibilité le lendemain matin)

Dimanche et Lundi 16-17 août

8h30 : Tisanes, Thé, fruits secs à disposition

9h00 -11h00 : cours de Yoga Intégral (postures, pranayama, relaxation avec bain sonore de 20 mns)

11h45 : Grand brunch sucre salé

13h00 : Temps libres (balades dans la nature, randonnées, visites touristique, piscine)

16h30: Tisanes, Thé, fruits secs à disposition, fruits frais

17h00 -19h00: Théorie et cours de yoga doux – méditations-mantras

19h45: Diner

21h45: Bain sonore de 1h

Hébergement: gratuit chez Joelle et chez Fabienne

Diner d'arrivée offert

Repas à préparer collectivement: 35 euros/personne/jour

Animation Ritama: 55 euros/personne/jour

FORFAIT STAGE = 270 euros tout compris par personne du 15 au 18 aout (3 ou 4 nuits)

Possibilité à la journée 90 euros/personne Dimanche et/ou lundi uniquement

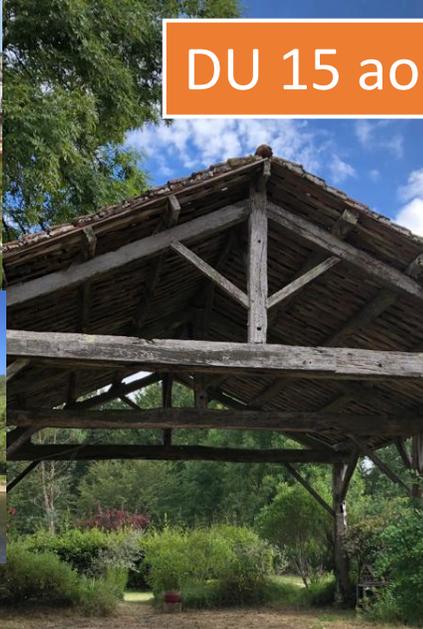
Avec RITAMA



www.udc.coach

[06 07 05 02 81/stouttee@bilancier.fr](mailto:06_07_05_02_81@stouttee@bilancier.fr)

DU 15 aout 2020 18h au 18 aout 17h



MARCHES REGIONAUX

VISITES ALENTOURS

**YOGA EN PLEIN AIR
SOUS LA GRANGE**

REPAS

**Chez Joelle et Fabienne
Dans leurs deux maisons
Dordogne- Périgord vert
12 kms de Brantôme**



DETENTE

BAINS SONORES