

Un long week-end pour se laisser aller en toute confiance dans une bulle de sérénité avec Patricia et Marie, deux professionnelles du bien-être. Au programme, du yoga sous toutes ses formes (Hatha, Vinyasa flow, Aqua, Yin et Nidra) , du BodyArt, des balades (marche ou vélo), des massages et une cuisinière naturopathe pour des repas sains et gourmands, le tout dans des gites tout confort aux bastides provençales.

Du pur ressourcement, de la bienveillance, du rire et de la bonne humeur .

« On fait tout sérieusement mais sans se prendre au sérieux ☺ »

4 jours, 3 nuits ou possibilité de 3 jours, 2 nuits (arrivée le vendredi) du 3 au 6 octobre 2019

Arrivée le jeudi 3 dans l'après midi

- Découverte du site et cercle de bienvenue pour poser ses intentions
- 18h30, yin et nidra yoga
- 20h, Diner
- 21h, Méditation

Vendredi 4 octobre :

- 8h, Réveil douceur : Auto massage (roll and release) , pranayama
- 8h45, Mîam aux fruits, jus frais, thè, café, citron chaud ...
- 9h30, BodyArt
- 11h30, Aqua yoga
- 12h30 Lunch
- Détente, lecture, balade, massage... ..cours de cuisine
- 17h30, Vinyasa flow pour danser avec l'énergie
- 20h, diner
- Cercle d'échange et méditation

Samedi 5 octobre

- 8h, Réveil douceur : Douche énergétique et méditation
- 8h45, PDJ
- 9h30, Hatha yoga : Ouverture des chakras, centres d'énergie
- 11h30, Aqua yoga
- 12h30, Lunch
- Détente, visite alentours, massage, écriture, lecture...
- 17h30, BodyArt
- 20h00, Diner
- 21h00 Cercle d'échange et nidra yoga

Dimanche 6 octobre

- 8h, marche en présence au son du tambour
- 8h45, PDJ
- 9h30, BodyArt
- 11h, yin yoga
- 12h30, Lunch
- Cercle d'échanges avant départ

Tarifs. : 4 jours, 3 nuits : 450,00 eu TTC

3 jours, 2 nuits : 375,00 eu TTC

Accompagnant non pratiquant. : 3nuits+ repas : 350 eu/ 2 nuits+ repas : 275 eu

Un montant de 150,00 eu est demandé à la réservation, par virement, par chèque ou en espèces au près des organisatrices.

RIB BODYENERGY :

IBAN (International Bank Account Number) BIC (Bank Identification Code)

FR76 1680 7001 4132 2728 2021 993 CCBPFRPPGRE

Code Banque Code Guichet N° du compte Clé RIB Domiciliation/Paying Bank

16807 00141 32272820219 93 BPAURA CROLLES

Site d'accueil : www.bastides.provencales.com

Patricia : www.stbarthcoaching.com

patyogasbh@hotmail.com,

Tel : 0686169040

Marie : www.bodynergy.fr

mchbruneau@gmail.com

Tel : 07 66 01 64 58

Compris dans le tarif :

- Tous les repas
- Les nuitées en chambre partagée
- Tous les cours de yoga, BodyArt , méditation

Non compris.

- Le transport et transfert aux Bastides
- Les massages
- Cours de cuisine
- Location de vélo
-