

DU 23 AU 28 AVRIL 2024

STAGE YOGA PLATJA D'ARO

ESPAGNE **la Costa Brava**



4 heures de pratique de Yoga quotidienne
Cuisine végétale et fraîche

5 jours sur la Costa Brava

STAGE YOGA PLATJA D'ARO – DU 23 AU 28 AVRIL 2024

« **L'unité** » LA PREMIÈRE DÉFINITION DU HATHA YOGA EST « LE YOGA DE L'EFFORT ». C'EST EN EFFET À PARTIR DE LA PRATIQUE PHYSIQUE DANS LES POSTURES (ASANA) QUE NOUS POUVONS ACCÉDER, À TRAVERS NOS SENSATIONS, AUX ENVELOPPES PLUS SUBTILES COMME CELLES DU SOUFFLE ET DU MENTAL.

LE HATHA YOGA PEUT AUSSI SE DÉFINIR COMME LE YOGA DU SOLEIL (HA) ET DE LA LUNE (THA). CETTE APPROCHE PLUS SYMBOLIQUE MET EN CORRESPONDANCE LA NATURE ET LE CORPS. L'ALTERNANCE DU JOUR ET DE LA NUIT RYTHME LA VIE SUR TERRE ET DANS NOTRE CORPS, LE JEU DES POLARITÉS DANS LES ASANA ET LE PRÂNÂYÂMA LIBÈRE DE LA FLUIDITÉ ET DE L'ÉNERGIE.

LORS DE CETTE RETRAITE DE YOGA ET DE MÉDITATION NOUS EXPLORERONS NOS COMPLÉMENTARITÉS EN LES DISCERNANT POUR MIEUX LES RÉUNIR ET DEVENIR « PLUS ENTIER » !

Nous cheminerons aussi dans cette magnifique région qu'est la Costa Brava et son arrière pays.

Les déplacements _Pour plus de facilité de déplacement sur place, privilégiez le co-voiturage. Vous pourrez découvrir les environs.

- DEPUIS BORDEAUX, IL Y A 550 KM D'AUTOROUTE EN PASSANT PAR TOULOUSE, CARCASSONNE, NARBONNE VERS BARCELONA JUSQU'À GIRONA. PUIS 30 KM DE ROUTE DE GIRONA À PLATJA D'ARO.
- SI VOUS VENEZ EN TRAIN, CHANGEMENT À NARBONNE DIRECTION GIRONA PUIS UN CAR VOUS AMÈNERA DE LA GARE DE GIRONA À SAN FELIU DE GUIXOLS. POUR VENIR VOUS CHERCHER EN VOITURE, NOUS DEVRONS NOUS METTRE D'ACCORD D'UN HORAIRE.

Le lieu _LA MAISON AVEC JARDIN ARBORÉ PEUT ACCUEILLIR HUIT PERSONNES, EN CHAMBRES PARTAGÉES (DEUX LITS SIMPLES PAR CHAMBRE).

Les repas _ EMILIE VOUS PROPOSERA UNE CUISINE VÉGÉTALE, SAIN ET GOURMANDE, AVEC UNE INFLUENCE AYURVÉDIQUE. UNE INVITATION À SE NOURRIR -PLUS QU'À MANGER-, AVEC DES ALIMENTS BRUTS, DE SAISON.

Le tarif _ EN PENSION COMPLETE **est de 780** EUROS / PERSONNE, **pour les 5 jours.**
IL COMPREND **le repas • l'hébergement • la pratique de Yoga de 4h quotidiennes**

Le règlement _ TOUTE INSCRIPTION S'ACCOMPAGNERA :
• D'UN ACOMPTE DE 100€ À ADRESSER À ÉMILIE VINCENT (POUR LA PARTIE REPAS), LE SOLDE EST À RÉGLER LA SEMAINE PRÉCÉDENT LA DATE D'ARRIVÉE.
• D'UN ACOMPTE DE 100€ À ADRESSER À CÉLINE MOURLAN, LE SOLDE PEUT ÊTRE VIRÉ LA SEMAINE PRÉCÉDENT LA DATE D'ARRIVÉE OU PEUT ÊTRE RÉGLÉ EN DEUX ÉCHÉANCES PAR CHÈQUES.

Merci de réserver votre place par mail (celinelamandemourlan@gmail.com) rapidement, les places seront attribuées par ordre de réception des mails.



Céline et Emilie