

STAGE YOGA, Relaxation

19 MAI au 22 Mai 2022 COSTA BRAVA Espagne



Hatha Yoga sur la plage privée de l'hôtel



Chambre avec magnifique vue sur la Mer



Reveil énergétique sur la plage privée de l'hôtel

HEBERGEMENT

Hôtel **** avec vue sur mer (3 nuits) avec des jolies chambres double de type supérieure, balcon avec une belle Vue sur Mer. Equipées de TV, téléphone, Sat , frigo, coffre fort, et wifi . Possibilité d'extension de séjour voir avec la réception de l'hôtel.

TARIF DE RESERVATION

Participation au stage de Hatha Yoga et Relaxation : **100 €**

Prix par personne demi-pension en chambre double avec vue sur Mer (pour 3 nuits) : **240 €**

Supplément chambre individuelle par personne et par nuit : **40 € par jour**

Repas supplémentaire : **20€ par jour**

Organisation d'un covoiturage.

Inscription et réservation de 100 € par personne (chèque libellé à l'ordre de l'association Yoga-lys)

Places limitées inscription avant le 15 Mars 2022

PROGRAMME

7 h 30 **Réveil énergétique (facultatif / Véronique)**

08h - 09h15 **Bruch copieux et varié sous forme de buffet**

09h30 - 11h **Séance de Yoga & Relaxation animée par (Véronique & Laurence)**

11h30 - 17h15 **Temps libre : balades en front de mer, plage accessible depuis l'hôtel, piscine extérieur et intérieure. Visite du jardin botanique ou des villages typiques de pêcheurs, Spa : soins du corps ou massage (en sus)**

17h-18h **Boite à outils "PNL" "L'ART DE COMMUNIQUER SIMPLEMENT" au travail, vie personnelle et professionnelle. Animé par Laurence Salvagnac (Directrice Soft Formation)**

18h- 19h30 **Séance de Yoga & Relaxation animée par (Véronique & Laurence)**

20H **Diné varié et délicieux sous forme de buffet**

INFOS

Pour les pratiques corporelles en salle (vue sur Mer) :

Vous munir d'une tenue souple, serviette de toilette pour mettre sur votre tapis, coussin et plaid pour la relaxation.

Pour les pratiques corporelles et le réveils énergétique (auto massage) sur la plage et pour les balades en front de mer prévoir :

Polaire, coupe-vent, écharpe, chaussures de marche, claquettes pour la plage, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire, maillot de bain...

Stage co-animé par :

Véronique Costes Professeur diplômé de la Fédération Française de Hatha Yoga, certifié sophro-relaxologue, formé à la méditation pleine conscience et formé à la Yoga-Thérapie à l'IDYT du Dr Lionel Coudron.

Laurence Salvagnac « Directrice de chez Soft Formation » Enseignante en relaxation et en PNL

A TRES BIENTÔT SUR LA COSTA BRAVA !!!

Bulletin d'inscription pour le STAGE de HATHA YOGA et Relaxation 19 au 22 MAI 2022 : **Voir page ci-dessous**

Bulletin d'inscription pour le STAGE de HATHA YOGA et Relaxation 19 au 22 MAI 2022 à retourner à :
Association Yoga-Lys – Centre Odelys – 87 Av Dom Vayssette, Rte de Brens 81 600 GAILLAC

Nom Prénom Tél.

Nom Prénom de l'accompagnant Tél.

Adresse mail :

Adresse : Code Postal Ville

Je joins un chèque de 100 € à l'ordre de l'association Yoga-Lys

Date (obligatoire) : Signature :

Désistement : jusqu'au 15 Mai 2022, remboursement de la totalité. Après cette date, aucun remboursement ne sera possible

En cas de désistement tardif moins de 8 jours avant le stage, le chèque d'acompte sera conservé. Il sera renvoyé en cas de désistement pour cas de force majeure pour le stagiaire.