

Stage de **YOGA** en Corse

du 15 au 19 mai 2023



Un site exceptionnel, à MIOMO en Corse

<https://www.bergerie-fumicellu.fr/fr>

- À 6 km de Bastia Centre (15 minutes en voiture)
- À 25 km de l'aéroport de Bastia (30 minutes de voiture)
- À 5 km du port de Commerce de Bastia (11 minutes de voiture)

Arrivée dimanche 14 mai / Départ samedi 20 ou dimanche 21 mai
5 personnes minimum / 10 personnes maxi

5 jours de Yoga, du lundi au vendredi / Environ 3 à 5 heures de yoga / jour
Hatha-Yoga : style dynamique et Yin Yoga

Prix séjour Yoga par personne : 1300€ -48% : 675 €

Logement du dimanche au dimanche, 1/2 pension du lundi au vendredi

Une provision de 30 % (200 €) est demandée à l'inscription, non remboursable sauf si annulation due à Green Patio (manque de participants par exemple).

4 chambres doubles + un dortoir 6 lits

Equipements du logement :

- | | | |
|----------------------|-------------------|------------------|
| • Cuisine d'été | • Salle à manger | • Salon |
| • Bar piscine | • Ecran TV plat | • Fer à repasser |
| • Douche piscine | • Chaînes câblées | • Climatisation |
| • Table de ping-pong | • Douche | • Penderie |
| • Boules de pétanque | • Sèche-cheveux | • Wi-Fi |
| • Babyfoot | • Baignoire | • TV |
| • Piano | • Adaptateur | |
| • Balcon | • Bureau | |

Ce qui est compris :

- Logement (chambre double en priorité pour les couples, puis par ordre d'inscription) du dimanche au dimanche (7 nuits)
- Petits déjeuners pour l'ensemble du séjour
- Repas de midi du lundi au vendredi inclus
- 2 voitures collectives pour le groupe pour se déplacer + 1 plein d'essence par voiture
- Cours de Yoga avec professeur certifié (Raphaël STADLER, certifié Yoga Alliance)
- Petit matériel de yoga fourni : brique, sangle...
- Draps et serviettes de bain + Serviette de piscine
- Ménage après notre départ

Ce qui n'est pas compris :

- Transport pour aller en Corse
- Tous les repas du soir
- Les repas de midi des samedis/dimanches
- Votre tapis de Yoga + votre coussin et autres affaires personnelles
- Shampoing et gel douche

Journée type :

- 7h15/8h : Yoga 1 (Respiration, méditation, réveil musculaire)
- Petit déjeuner, temps libre
- 9h30/11h30 : Yoga 2
- Temps libre
- Repas 12h30
- Temps libre (Rando, balade, piscine...)
- 17h30/19h : Yoga 3
- Temps libre, Apéro !!!
- 20h : Repas commun (cuisine commune, restaurant...)

Activités annexes de l'après-midi : farniente au bord de la piscine, plage, randonnée, visite de Bastia et ses environs, Karma Yoga...

