



Stage de **YOGA** à Castelnaudary

le 9-10-11 mai 2024



Arrivée mercredi 8 mai / Départ samedi 11 soir ou dimanche 12 mai 2024 matin.

4 personnes minimum

3 séances de Yoga par jour (environ 4 à 5 heures de yoga / jour)

Hatha-Yoga : Mix style dynamique (Vinyasa) et Yin Yoga

Prix séjour Yoga + repas par personne :

- 225 € / 1 personne
- 400 € / 2 personnes

Logement possible du mercredi soir (8.5) au dimanche matin (12.5)

5 chambres doubles + un « dortoir » (salle de yoga, équipée de matelas au sol)

Prix en sus pour le logement :

| | Chambre double <i>Prix pour la chambre</i> | Dortoir <i>Prix par personne</i> |
|----------------|--|--|
| 1 nuit | 40 € | 10 € |
| 2 nuits | 80 € | 20 € |
| 3 nuits | 120 € | 30 € |
| 4 nuits | 150 € | 40 € |

Une provision de 50 % est demandée à l'inscription, non remboursable sauf si annulation due à Green Patio (manque de participants par exemple).



Equipements du logement :

- 5 chambres
- 1 salle de yoga (qui pourra faire dortoir avec des matelas)
- 2 salles de bains (à partager pour l'ensemble des logements)
- 3 toilettes
- Salle à manger
- Salon
- Cuisine
- Piscine
- Table de ping-pong
- Piano, guitare
- Wi-Fi
- TV

Ce qui est compris :

- Petits déjeuners pour l'ensemble du séjour (x3 ou 4)
- Repas de midi (3) et repas soir (3 ou 4)
- Cours de Yoga avec professeur certifié (Raphaël STADLER)
- Petit matériel de yoga fourni : brique, sangle...
- Draps et serviettes pour les 5 chambres
- Ménage après votre départ

Ce qui n'est pas compris :

- Transport pour venir
- Votre tapis de Yoga et autres affaires personnelles
- Draps et serviettes pour le dortoir
- Serviette de piscine
- Shampoing et gel douche

Journée type :

- 7h/8h : Yoga 1 (Respiration, méditation, réveil musculaire)
- Petit déjeuner, temps libre, préparation des repas...
- 10h /11h30-12h : Yoga 2
- Temps libre
- Repas 12h30
- Temps libre (Repos, balade, piscine, jeux, lecture, films...)
- 17h30/19h : Yoga 3
- Temps libre, repos, préparation des repas...
- 20h : Repas