

Avant l'été...**à Castelnau-d'Arzens**

RETRAITE DE YOGA

8 - 9 - 10 mai 2026

- Des postures en Flow (*Mix Vinyasa et Yin Yoga*)
- Respirations
- Méditations
- Relaxations
- Philosophie du Yoga
- Détente au bord de la piscine

**Renseignements**GREEN PATIO : 06 62 29 34 03 | www.greenpatio.fr

**Retraite de Yoga intensive et dynamique.****2 à 3 séances de Yoga par jour.**

Style de Yoga : Mix Vinyasa (dynamique) pour ¾ et Yin Yoga pour ¼.

Pour qui ? *Yogis débutants ou confirmés, vous êtes les bienvenus. Le style étant en majorité dynamique, vous devez être tout de même à l'aise avec des enchainements de mouvements. Votre niveau de souplesse n'a aucune importance, contrairement à l'idée reçue qu'il faut être souple pour pratiquer. Le Yoga vous rendra peut-être plus souple, mais en aucun cas il faut être souple pour monter sur un tapis, au contraire ! Et comme le veut la philosophie du Yoga, chacun fait ce qu'il peut, ce qu'il veut, en fonction de son expérience, de son état d'esprit, de son physique du jour, etc.*

5 personnes minimum – 14 personnes maximum

Prix du séjour : **250 € par personne**

Une provision de 50 % est demandée à l'inscription, entièrement remboursable avant le 31/03/2025. Après cette date, la somme ne sera restituée que si l'annulation est due à Green Patio (manque de participants par exemple).

Les 50 % restants seront à payer le premier jour du stage.

Ce qui est compris :

- Petits déjeuners* (x2) + Repas de midi* (x3) + repas du soir* (x2)
(* les repas sont végétariens !)
- Cours de Yoga avec professeur certifié Yoga Alliance (Raphaël STADLER)
- Matériel de yoga
- Logement dans la limite des places disponibles
- Shampoing et gel douche
- Ménage après votre départ
- Draps et serviettes

Possibilité d'arriver le jeudi soir (repas non compris).

Ce qui n'est pas compris :

- Transport pour venir
- Serviette de piscine



Équipements du site :

- 2 salles de yoga
- 5 chambres doubles
- 2 salles de bains (à partager pour l'ensemble des cinq chambres)
- 3 toilettes
- Salle à manger
- Salon
- Cuisine
- Piscine
- Table de ping-pong
- Piano, guitare, basse
- Wi-Fi
- TV
- Une belle bibliothèque pour Yogis ! (Revues, livres...)

Déroulement des journées :

J1 : Vendredi 8 mai	J2 : Samedi 9 mai	J3 : Dimanche 10 mai
9-10h : Arrivée des Yogis	7h/8h : Yoga 3 (Respiration, méditation, réveil musculaire)	7h/8h : Yoga 6 (Respiration, méditation, réveil musculaire)
	<i>Petit déjeuner, temps libre, préparation des repas...</i>	<i>Petit déjeuner, temps libre, préparation des repas...</i>
10h30 / 12h : Yoga 1	10h /11h30-12h : Yoga 4	10h /11h30-12h : Yoga 7
Repas 12h30	Repas 12h30	Repas 12h30
<i>Temps libre (Repos, balade, piscine, jeux, lecture, films...)</i>	<i>Temps libre (Repos, balade, piscine, jeux, lecture, films...)</i>	Quand vous voulez... départ des Yogis !
17h/19h : Yoga 2	17h/19h : Yoga 5	
20h : Repas	20h : Repas	



Quelques photos :

