

LIEU

DANS LE LUBERON

Un séjour bien-être est un grand cadeau. Non seulement pour se détacher du quotidien.

C'est aussi une recharge pour le corps, l'esprit et les émotions, qui permet de retrouver la forme, d'apprendre des nouvelles méthodes pour notre développement personnel, de découvrir Le Luberon en Provence, Consommer Français

Le tout dans une démarche Slow Life , puisque à l'Oustau du Luberon bien-être et éco-responsable vont toujours ensemble. Respectons LA nature, et respectons NOTRE nature

La liberté de tout faire, ou de ne rien faire du tout.

Partez pour une aventure holistique pendant laquelle il n'y a plus de « il faut » ou « je devrais », où vous vous laissez emporter par de nouvelles activités dans un havre de paix, en mangeant des repas sains et bio, avec des personnes qui vous correspondent.

ORGANISATRICE

MÉLANIE BARRACO

Je suis heureuse de vous transmettre et partager mon art de vivre, professeure de Yoga, éducatrice sportive, énergéticienne.

Passionnée par l'univers du yoga & du développement personnel, éducatrice sportive diplômée d'état.



Je propose de vous guider avec amour, passion et luminosité, dans la gestion de vos émotions, de votre hygiène de vie et de votre santé en vous apportant un accompagnement sur-mesure durant cette retraite de Yoga.

Envie de vacances régénérantes, qui vous font du bien de la tête aux pieds ?

UN STAGE À DIMENSION HUMAINE 16 PERSONNES MAXIMUM, DANS UN LIEU ÉQUIPÉ D'UNE GRANDE PISCINE, POUR SE RAFRAICHIR AINSI QU'UN SPA PRIVATIF POUR LE GROUPE.

Contact



07 62 99 08 88



www.yoga-center.fr



yogacenter13@gmail.com



Zi la valampe 2 avenue de l'homme à la fenêtre 13220 Chateauneuf-les-Martigues

RETRAITE Yoga

Du 31 Mai au 2 Juin 2024

Yoga CENTER



yoga-center.fr

[f yoga-center](https://www.facebook.com/yoga-center)



HATHA-YOGA



ORACLE



NIDRA-YOGA



MEDITATION
PRANAYAMA



THERAPIE
FLORALE



CHANT
DE MANTRA



BALLADES

PROGRAMME

NATURE



3 JOURS + 2 NUITS
Plus de 15 Heures de pratiques
de Yoga



PHILOSOPHIE
YOGIQUE



DETOX
DIGITALE



LITHOTHERAPIE



SONOTHERAPIE



ALIMENTATION
VEGE



LES REPAS
100% faits maison, BIO &
produits locaux, végétarien

À PREVOIR

Le transport, gourde, tapis de yoga, tenue de sport, chaussure de randonnée ou baskets, crème solaire, serviette, maillot de bain & lunette de soleil



NOS TARIFS COMPRENNENT



LES ANIMATIONS DU SEJOUR- L'HEBERGEMENT EN PENSION COMPLETE- LES ATELIERS ET LE MATERIEL NECESSAIRE
RESERVATION: ACOMPTE RESERVATION 150€

CHAMBRE SEULE :

495€

CHAMBRE

DOUBLE :

450€

CHAMBRE TRIPLE :

390€

VOTRE INSCRIPTION A LA RETRAITE SERA VALIDÉE DES LE PREMIER ACOMPTE DE 150€ ET LE PAIEMENT DU SOLDE 30 JOURS AVANT LE DEBUT DE LA RETRAITE. ATTENTION TOUTE ANNULATION FAITE DANS UN DELAI DE 30 JOURS AVANT LE STAGE NE POURRA PAS FAIRE L OBJET D'UN REMBOURSEMENT. LES FRAIS DE DEPLACEMENT POUT VOUS RENDRE SUR LE LIEU DE LA RETRAITE SERONT A VOTRE CHARGE (COVOITURAGE POSSIBLE ENTRE LES ADHERENTS)

ORGANISATION

RETRAITE

Les pratiques proposées seront des outils puissants pour vous aider à revenir à l'essentiel, renouveler votre centre et la confiance en vous, cultiver la bienveillance et votre qualité de présence.

29/09 ARRIVEE & INSTALLATION À PARTIR DE 17H

DEVELOPEMENT DE SOI & YOGA NIDRA

30/09 HATHA YOGA

MEDITATION

01/10 SONOTHERAPIE
SALUTATIONS AU SOLEIL

PRANAYAMA & HATHA YOGA DÉPART 17H