Week-end YOGA & MASSAGE & CHILL en BRETAGNE (à 10mn de Vannes)

En pleine campagne, et pourtant à 10mns de Vannes, venez recharger vos batteries après une rentrée éreintante.

Laissez-vous prendre en main par Carole-Anne et Johanne qui vont vous chouchouter le temps d'un week-end : du yoga matin et soir (dynamique le matin, doux le soir), des petits plats ayurvédiques préparés avec amour par Johanne, un massage à l'huile chaude d'une heure, du repos, des échanges, des balades sur les 4 hectares de la propriété... On va se laisser vivre, et se nourrir de l'énergie du groupe 😊

❖ **PROGRAMME**

Le week-end se déroulera sur 3 jours et 2 nuits, **du vendredi fin de matinée au dimanche après-midi** (départ après le déjeuner vers **15h00**)

<u>Vendredi 6 octobre</u> :
Arrivée à 12h au plus tard pour le déjeuner
Temps libre (et massages)
Yin Yoga
Dîner
Diffusion du film « Debout » de Stéphane Haskell

Samedi 7 octobre :

Yoga dynamique
Petit déjeuner
Temps libre (et massages)
Détente et Méditation avec yoga nidra
Dîner
Kirtan avec Benjamin

Dimanche 8 octobre :

Yoga dynamique
Petit déjeuner
Temps libre (et massages)
Déjeuner
Départ pour la gare

❖ HÉBERGEMENT

Nous vous proposons de partager 2 chambres de 2 lits simples, 1 chambre avec 1 lit double, et 2 chambres de 3 lits simples.

Possibilité de chambre individuelle (supplément de 45€) et possibilité de chambre isolée (pour 2) avec salle de bain privative (supplément de 70€)

❖ LA CUISINE

Nous vous proposons une cuisine maison, de saison, composée de produits bio et locaux, basée sur les principes ayurvédiques

❖ TARIFS

Tarif pour les 3 jours et 2 nuits incluant l'hébergement, les repas, les pratiques de yoga et le massage ayurvédique à l'huile chaude : 450€

Nous limitons le nombre de places à 7 de manière à ce que chacun(e) puisse bénéficier d'un massage d'1 heure pendant le week-end.

Le transport reste à votre charge. Le week-end a lieu à **Elven**, nous pouvons venir vous chercher vendredi matin à la gare de Vannes.

Pour tout renseignement complémentaire ou réservation, contactez **Carole-Anne** à pasapasyoga@gmail.com ou au 06 64 85 06 64