

*L'Âyurvéda est la « connaissance de la vie », une science millénaire née en Inde et qui offre de nos jours une approche holistique et complémentaire à la pratique du yoga.*

**Du 4 au 6 août 2024**  
**Stage Yoga Iyengar & ayurvéda à Nestadio dans le Morbihan**  
**Accompagné par Laure-Anne et Laure**

Au gîte Chrysalide à Nestadio (56) : hébergement et salle de pratique  
Deux sessions par jour : le matin (2h30) et l'après-midi (2h)  
Arrivée : le dimanche 4 août à 18h / Départ : après la pratique de l'après-midi à 16h30  
Il y aura des moments de libre pour profiter de la beauté du site

**Prix :**

Pour 2 nuits en chambre individuelle  
et tous les repas du 4 au soir jusqu'au déjeuner le 6 août : 200€ (Option Drap en plus : + 10€)  
Enseignement 150€  
Total : 350€  
Possibilité de venir à la journée avec le repas du midi (sans hébergement) : 100€

**Le prix comprend :**

L'hébergement du 4 au 6 août (2 nuits), tous les repas préparés sur place,  
L'enseignement pour toute la durée du stage  
En supplément accès Sauna 10€/personne

**Accès :**

NESTADIO est situé en Bretagne Sud, dans le département du Morbihan, à 15 Kms d'AURAY, et à 20 Kms de LORIENT. La demeure est située sur la Presqu'île de FANDOUILLEC au lieu-dit NESTADIO.

Si vous arrivez en Train, descendre à Auray, nous pourrons vous donner un numéro de taxi ou organiser un co-voiturage.

**Programme :**

Programme (susceptible d'être ajusté) :

**Dimanche 4 août**

18h : arrivée des  
participant.e.s,  
installation  
19h : diner  
20h30-21h : pratique

**Lundi 5 août**

7h30 : petit dej  
9h30-12h00 : pratique  
12h30 : déjeuner  
16h30-18h30 : pratique  
19h : Diner

**Mardi 6 août**

7h : petit dej  
9h-11h30 : pratique  
12h : déjeuner  
15h-17h : pratique

Vous avez des questions : contactez-nous par mail : [contact@bhaktiyoga.fr](mailto:contact@bhaktiyoga.fr)