

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