

## WEEK-END YOGA / MASSAGE en Aveyron les 26 & 27 septembre 2020

A Nant, entre Causses et Cévennes, à 2h de Nîmes



### FORMULE TOUT COMPRIS : 150€ / 2 JOURS

- 4 COURS de Yoga, 4 STYLES : Yin, Hatha, Vinyasa, Nidra + méditation
- 25 min de MASSAGE SUÉDOIS détente & régénération jambes ou dos
- 2 BALADES Nature, Sérénité & Panorama
- 3 REPAS SANTÉ, bio et végétarien, fait maison, selon les règles de l'Ayurveda
- HÉBERGEMENT en mobil home tout confort, au bord de la rivière La Dourbie
- 2 personnes par mobil home en chambres séparées



CALME, DÉTENTE, EVASION...

UN WEEK-END PAS COMME LES AUTRES DANS UN CADRE VERDOYANT

*Tarifs à la carte : 12€ le cours, 35€ le massage, 10€ le repas  
80€ la journée sans hébergement  
130€ le week-end sans hébergement  
Les massages à la carte sont sous réserve de disponibilité*

# WEEK-END YOGA / MASSAGE en Aveyron les 26 & 27 septembre 2020

## SAMEDI 26 SEPTEMBRE

- 10h-10h45 : Accueil des participants  
11h : Yoga Hatha Sivananda  
12h : Réunion d'information et présentation du week-end  
12h30 : Déjeuner tiré du sac (chacun apporte un mets, ses couverts, et le partage - sans viande ni poisson de préférence)  
14h : Balade digestive  
16h-17h : Yoga Vinyasa  
17h-19h30 : Massage suédois (1<sup>ère</sup> moitié du groupe)  
20h : Diner végétarien  
22h : Tisane « Douce Nuit »

## DIMANCHE 27 SEPTEMBRE

- 8h-9h : Méditation et Yoga Yin  
9h : Petit déjeuner santé & énergie  
10h : Massage suédois (2<sup>ème</sup> moitié du groupe)  
13h : Déjeuner végétarien  
Après-midi :  
Yoga Nidra  
Balade selon vos envies  
sportive = le Roc nantais : 2h  
+ cool = le Roc nantais : 3h  
+ zen = les jardins irrigués : 1h

Contact/Réservation :

info@yogacaline.com

06 75 72 88 03

Nombre de participants limité

Hébergement et accès : <https://campinglevialaret.jimdofree.com/>