



WEEK-END DE YOGA IYENGAR du 27 au 29 mars 2026

À CALDERA

Gîte situé dans le petit village de Caudiès-de-Fenouillèdes dans les Pyrénées Orientales à 40 mn de Perpignan, 2h de Montpellier.



Venez profiter des premiers jours du printemps en pleine nature. Deux jours et demi de pratique de yoga Iyengar dans une salle toute équipée. La pratique sera accès sur des postures qui permettent un bon nettoyage du système digestif et respiratoire. Une pratique de régénération pour accueillir l'énergie stimulante du printemps.

Un lieu avec piscine, jacuzzi et sauna, une nourriture saine, biologique et locale. Ce lieu cocon, ouvert depuis janvier 2025, nous accueillera dans le calme de son verger méditerranéen ouvrant sur une vue du massif des Fenouillèdes. À 2H de Montpellier, co-voiturage organisé/ 40mn de Perpignan.

Programme :

- **Vendredi 27 mars**: arrivée entre 16h et 17h30.
Pratique de détente : 18h à 19h30
- **Samedi 28 mars** : 8h à 9h30 : pranayama / 10h30 à 12h45 : pratique posturale / 17h à 19h : pratique de détente
- **Dimanche 29 mars** : 8h à 9h30 : pranayama / 10h30 à 12h45 : pratique posturale / 15h à 16h30 : pratique de détente

Participation :

- l'enseignement : 160€
- Hébergement : à 3 avec salle de bain 70€/week-end . À 2 avec salle de bain 90€/week-end et salle de bain partagée 80€/week-end. En solo avec salle de bain 130€/week-end et salle de bain partagée 110€/week-end
- Repas végétarien : 96€/week-end

Réservation/ renseignements : remplir la feuille d'inscription/ Julie Lachenal 06 75 11 82 11
mail : info@yoga-montpellier.com