



WEEK-END DE YOGA IYENGAR

À CALDERA

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



Pour prolonger le goût des vacances et entrer sereinement dans l'automne je vous propose un week-end de Yoga dans un lieu charmant, tout équipé selon la pratique de Yoga Iyengar.

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.

Un moment pour vous ressourcer après la rentrée.

Programme :

- **Vendredi 3 octobre:** arrivée entre 16h et 17h30.
Pratique de détente : 18h à 19h30
- **Samedi 4 octobre** : 8h à 9h30 : pranayama / 10h30 à 12h45 : pratique posturale / 17h à 19h : pratique de détente
- **Dimanche 5 octobre** : 8h à 9h30 : pranayama / 10h30 à 12h45 : pratique posturale / 15h à 16h30 : pratique de détente

Participation :

- l'enseignement : 150€
- Hébergement : à 3 avec salle de bain 80€/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