

E T E I N D I E N 2 0 1 5

[www.asanabylo.com](http://www.asanabylo.com)

# Stage de Yoga

au Château Zen du dimanche 27 septembre au vendredi 2 octobre 2015

## Chateau Zen

Classé monument historique et inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, le château Zen vous accueillera pour votre plus grand bonheur ! Situé dans une nature luxuriante, que ce soit à travers le yoga en extérieur ou la découverte de la région, reconnectez-vous à votre être profond et à la terre.

[www.chateauzen.com](http://www.chateauzen.com)

Réservation auprès de Yanick

[yanick@chateauzen.com](mailto:yanick@chateauzen.com)

Tel : +33 (0) 4 67 71 85 38



## Laurence Barré vous propose un stage de Hatha Yoga dans l'Hérault

**9 cours de Yoga** : 5 en matinée, 4 en soirée. Tout niveau.

Développez votre pratique tout en acquérant une connaissance de votre corps qui est unique, libérez-vous de votre mentale qui vous emprisonne et régénérez-vous !

**8h à 9h15** : Méditation – bandhas – pranayama – salutations au soleil. Suivi du petit-déjeuner.

Déjeuner au chateau – libre accès aux infrastructures du chateau (piscine, spa – en sup., vtt, etc.).

**17h15 à 19h** : Yoga, selon un thème. Dîner vers 20h.

Cuisine végétarienne et bio, légumes du potager.

### Exceptions au programme quotidien

#### Arrivée dimanche

**27/09/2015**

Arrivée à partir de 14h - cours de yoga doux & relaxant à 18h

#### Journée libre mercredi

**30/09/2015**

8h-9h15 – Yoga et méditation.  
Journée libre

#### Départ vendredi

**02/10/2015**

8h-9h15 – Yoga et méditation.  
Départ l'après-midi

### Tarifs :

900€ chambre partagée / 1200€ chambre individuelle (*réduction de 50€ pour une inscription de 2 pers.*) : pension complète bio végétarien + stage inclus – *transport jusqu'à Montpellier et transferts non inclus.*