

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

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

Réservation auprès de Yanick

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.*