

SONIA
AMA AU
DOJO
DU
PLESSIS

RETRAITE



YOGGA

29 MAI
AU 1ER
JUN
2020

Sonia enfin de retour au Dojo du Plessis pour une retraite de 3 jours et 3 nuits...

Arrivée à Angoulême le vendredi 29 mai et nuit au Dojo (possibilité de dîner le vendredi soir ou d'arriver le samedi matin)

Départ le lundi 1er juin (férié) fin d'après-midi

Au programme

- Pratiques matinales: Yoga dynamique (Ashtanga et Vinyasa), Pranayama et Méditations guidées (avec Luis)
- 1 Atelier Ayurveda : comment adapter sa pratique de Yoga en fonction de sa constitution ayurvédique
- 1 atelier Approfondissement du Yin Yoga et Introduction principes Taoïstes
- Pratiques Yin/ restorative en fin de journée
- Soirées musicales
- Piscine et balades...

Tarif

330 euros (3 nuits et 3 jours)

Early bird jusqu'au 1er mars 300 euros

Incluant Repas végétariens, Nuitées en chambre partagée, Yoga, Piscine (sans billets de train - compter 20/30 euros A/R si pris en avance)

Places limitées - Inscriptions ouvertes:
soniaamayoga@gmail.com