



MARINE DUCHESNES ET SONIA AMA
VOUS INVITENT CETTE ANNÉE A
CÉLÉBRER L'ÉTÉ INDIEN...

6 jours de Yoga au Portugal 17-22 Octobre

C'est la troisième retraite que Sonia et Marine organisent ensemble, et la deuxième au Portugal. Si elles choisissent de réitérer l'expérience cette année, c'est parce que non seulement elles ont plaisir à travailler côte à côte, mais aussi parce qu'elles considèrent que leurs enseignements, leurs expériences et leurs énergies se complètent et s'équilibrent harmonieusement.

AU PROGRAMME

Pratiques Matinales :

Pranayama et méditation guidés puis Mysore ou pratique guidée (débutants bienvenus)

Ateliers de fin de journée :

Samedi : Vinyasa Flow

Dimanche : Atelier Ayurveda

Lundi : Yoga du Son

Mardi : Pratique Vinyasa Yin-Yang

Mercredi : Yin Restorative (en musique)

Et d'autres surprises...



LE LIEU

La Casa Shanti est un lieu que Sonia et Marine affectionnent particulièrement. Elle se trouve à une heure de Lisbonne et à quelques kilomètres des plus belles plages du Portugal.

C'est un lieu cosy, confortable, où l'on se sent chez soi. La nourriture, saine et végétarienne, est issue de produits locaux et cultivés sur place.

POUR S'INSCRIRE

Tarif de la Retraite: 700 euros

Le prix comprend le logement à la Casa Shanti, la nourriture et les cours de yoga.

Réglez 50% pour réserver votre place. Le solde est payable en espèces le premier jour de la retraite. Acompte non remboursable après le 5 septembre.

Pour plus d'infos et pour s'inscrire, écrire à :
soniaamayoga@gmail.com et
marineduchesnes@hotmail.com