

WEEKEND YOGA NATURE EN CEVENNES

Du samedi 23 sept. 15h au dimanche 24 sept. 17h30

PRIX LIBRE

Un week-end participatif accessible à tous, en chambre de 2 dans un joli mas en pleine nature. A côté de Lassalle à 1h30 de Montpellier.

Yoga pour tous, voir et revoir les bases pour une pratique respectueuse du corps. Activités nature selon les envies et la météo !



PROGRAMME INDICATIF

Samedi RDV au gîte à partir de 14h30

- 15h : yoga
- Temps libre, repas, soirée libre : jeux, musique, échanges...

Dimanche jusqu'à 17h30

- méditation yoga au réveil
- petit déjeuner, rangement
- Ballade, rivière... avec le pique-nique

COÛT DU WEEKEND

Frais d'inscription : 20€

(loc. gîte 150€ jusqu'à 9 p.)

Yoga : prix libre et conscient
tapis fournis

Restauration : chacun apporte de quoi partager un dîner convivial, son petit déjeuner, et son pique-nique. Cuisine équipée à disposition.

Trajet : A votre charge
pensez au covoiturage !

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Marine Parant : enseignante de yoga

06 26 16 15 43 - maibodhayoga@gmail.com - bodhayoga.net