WEEK END

L'ART DU YOGA ET DU GOÛT



27-29 novembre à Blois (2h de Paris)

Votre pause pour souffler entre la rentrée et les fêtes de fin d'année !

Prenez ce temps rien qu'à vous pour déconnecter complètement, entre détente et moments gourmands.

7h de cours de yoga vinyasa adaptés à **tous les niveaux** et en **petit groupe** (7 pers. max).

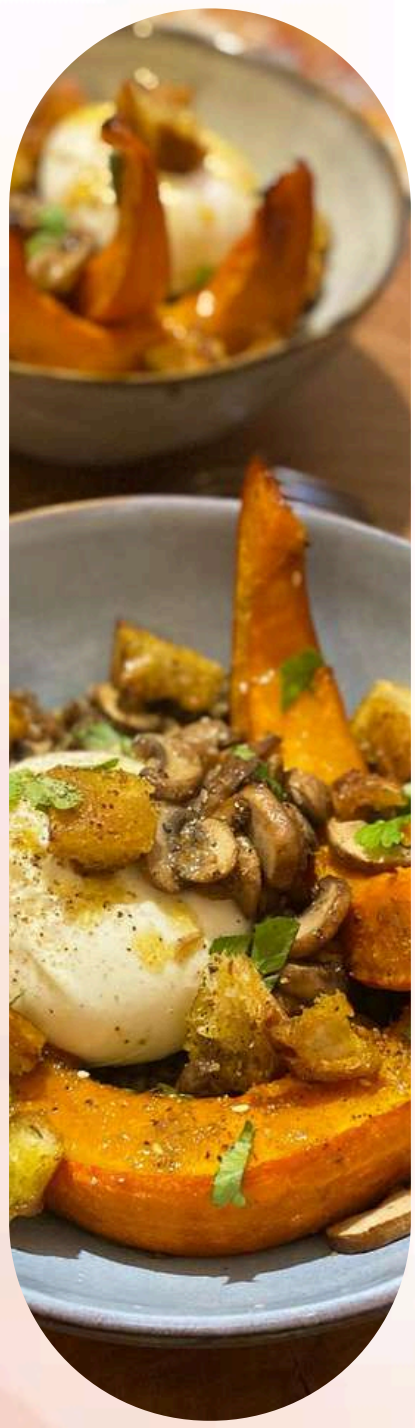
2h d'**atelier cuisine** (apprendre à faire ses raviolis maison) et des repas végétariens, sains et **gourmands.**

Des **instants détente** près du feu du poêle ou en balade dans la forêt.

Les cours de yoga seront plutôt dynamiques (vinyasa) mais **chaque personne pourra aller à son rythme.** Aucun niveau ou pré requis n'est demandé, j'adapterai selon vos possibilités.

Je m'occuperai donc de la partie yoga, car je laisse ma soeur Minh-Thi, notre cheffe en or, vous concocter **des petits plats végétariens qui raviront vos papilles.**



Elle nous partagera notamment ses connaissances lors de **l'atelier cuisine** pendant lequel nous apprendrons les secrets pour **réussir nos raviolis maison** (suivi de la dégustation).

PROGRAMME

Vendredi

17h - accueil des participants
18h - cercle d'ouverture
19h - yoga vinyasa (1h30)
20h30 - diner

Samedi

9h - petit déjeuner
10h - yoga vinyasa focus force et stabilité (2h)
12h - déjeuner et temps libre
16h - atelier cuisine faire ses raviolis maison (2h)
18h - temps libre
19h - diner
20h30 - yoga entre yin et yang (1h30)

Dimanche

9h - petit déjeuner
10h - yoga vinyasa focus ouvertures (2h)
12h - déjeuner et temps libre
15h - cercle de fermeture
16h - départ de la maison

La maison n'est malheureusement pas équipée en matériel de yoga, je vous invite à prendre le vôtre (1 tapis, au moins 1 brique et 1 sangle si besoin). Si vous n'en avez pas, voyons ensemble ce que je peux vous prêter.



Située à Blois (1h30 en train ou 2h en voiture de Paris), La Conserverie nous accueille tout le week end.

Baignée de lumière (et de soleil) tout le long de la journée et entourée de verdure, elle offre un **espace de vie chaleureux** qui nous invite tout de suite à couper avec l'agitation de notre vie quotidienne pour nous aider à **ralentir** et nous **recentrer**.

Les chambres, décorées avec soin, sont doubles ou triples (lits simples).

TARIF ET INSCRIPTION

Le week-end tout compris (hébergement, repas, cours de yoga et atelier de cuisine) est à 349€ à règler par virement ou en Lydia au moment de l'inscription.

Pour vous inscrire, remplissez le **formulaire d'inscription** en ligne, mais ne tardez pas trop, **les places sont très limitées** !

Je remplis le formulaire d'inscription

Si vous avez besoin d'annuler votre participation, faites votre demande avant le 27 octobre pour vous faire rembourser.



