



- RETRAITE YOGA - RANDONNÉE - DIET'ETHIQUE -
du 29 avril au 2 mai / du 27 au 30 mai



Vivez une expérience intime, authentique et inoubliable au
cœur de la Provence, au pied du Luberon et de la Durance.

Votre retraite yoga à La Bastide De Dou Pastre à Mérindol

YOGA:

Cours de Yoga matin et soir
Technique de respiration (Pranayama)
Technique de purification (Kriya)
Technique de relaxation (Yoga Nidra)
Méditation guidée

Massages: sportif, ayurvédique et
énergétique chinois

Fruits de saison et tisane vous seront offerts
tous les jours

Niveau de pratique

Débutant
Intermédiaire
Avancé

Style de yoga

Hatha
Vinyasa
Kundalini
Nidra



PROGRAMME

J-1

16h30: rencontre et présentation
du séjour autour d'une tisane
18h30: yoga/ méditation
19h30: dîner libre

J-2

08h00: yoga /méditation (1h30)
10h30: randonnée
atelier cuisine
temps libre / infusion /massage
19h30 : dîner

J-3

08h00: yoga /méditation (1h30)
10h30: randonnée
16h00: massage
temps libre / infusion / massage
18h00 : yoga (1h30)
19h30 dîner

J-4

9h00: yoga & run (2h00)
11h00: brunch
temps libre / infusion / échange
13h00 : fin du séjour

Stéphanie Guiard

Professeur de yoga





Vos ateliers Diét' éthique avec Amandine

- Une cuisine diét'éthique: bio & locale, de saison, saine & gourmande.
- Vos repas seront composés et réalisés par notre diététicienne
- Un atelier de cuisine diét'éthique vous est proposé, vous réaliserez votre dîner en équipe avec les différents participants. Un moment de partage conviviale et ludique, où des astuces de diététicienne vous seront transmises, et où la nutrition sera abordée en toute bienveillance.
- Livret recettes & astuces remis à la fin de votre séjour.



Amandine Martin

Diététicienne



Amandine, diététicienne depuis plus de 15 ans, est spécialisée dans l'alimentation gourmande, saine, en pleine conscience.

Au delà de son diplôme de diététicienne, elle se forme depuis des années à différentes approches comme la sophrologie et se remet s'en cesse en question car la nutrition est une science médicale qui évolue.

Elle pratique la nutrition bienveillante, s'opposant à tout régime restrictif et à tout régime déviant.

Au cours de ce séjour elle vous fera découvrir la diététique en tant "qu'art de vivre" et répondant à un besoin fondamentale : entretenir la vie.

Stan Vank

Guide de randonnées

Vos randonnées avec Stan

Randonnées de 1 à 2h sur
les sentiers du Luberon
Pique nique sur les crêtes.
Initiation à la marche en
pleine conscience

Tarif

690 € en chambre simple
1230 € early birds
(offre duo-chambre double)
Jusqu'au 31 mars 2021

comprenant :

séjour de 3 nuits, pension
complète, 3 randonnées
2 ateliers cuisine,
6 heures de yoga,
1 massage

Langues parlées:

Français et Anglais

Attention: places limitées



Stan est un passionné des activités outdoor : escalade, randonnée, alpinisme... et particulièrement fou de trail running, qu'il pratique 4-5 fois par semaine.

Stan a plaisir à faire découvrir ce magnifique territoire du Luberon que ce soit en marchant ou en courant.

A travers cet événement yoga & randonnées, il vous fera découvrir les sentiers du Luberon, afin de prendre un peu de hauteur et admirer les magnifiques couleurs de la Provence en période printanière.

