



WEEK-END FLIRTER AVEC LA GRAVITÉ

Ce stage de yoga unique, placé sous le thème de **l'équilibre**, allie **Vinyasa** et **Ashtanga** pour dynamiser votre pratique et éveiller votre énergie.

Laissez-vous guider par l'harmonie entre force et souplesse, tout en découvrant les bienfaits de l'**acroyoga** lors d'une initiation ludique et bienveillante.

Pour compléter cette expérience, profitez également de **massages** relaxants et de **balades** dans la nature pour vous ressourcer pleinement et retrouver une harmonie intérieure.

Le tout, dans un gîte en pleine nature pour une immersion totale et un retour aux sources.

Un week-end pour prendre soin de soi, rire, se défier et se ressourcer.

Séjour co-enseigné par
Sandrina (@ds.douceur.sacrée)
et **Kaloona** (@yogalooona)

DATE

14 - 16 février 2025

LIEU

Gîte de Marbois
09230 Contrazy

TARIF

A partir de 350€
par participant
(Possibilité de payer en
plusieurs fois)

CONTACT POUR PLUS
D'INFORMATIONS :
yogalooonafLOW@gmail.com

OU PAR TÉLÉPHONE
06.28.24.74.23

TARIFS DU SÉJOUR

TOUT COMPRIS: ENSEIGNEMENT, HEBERGEMENT ET REPAS

- Dortoir : 350€
- Chambre double : 370€
- Chambre individuelle : 400€

- Early bird :

Réduction de -10€ pour toute réservation avant le 25 décembre 2024

- Réduction de 5% pour les adhérents de Dharma Studio

- Massage d'une heure : 60€

(En supplément. Réservez votre créneau massage en amont du stage. Places limités)

- Arrhes :

50% de la somme à régler lors de l'inscription





PROGRAMME

VENDREDI

- 18h : Arrivée au gîte
- 19h : Cercle d'ouverture
- 19h30 - 20h30 : Repas
- 20h45 - 21h30 : Yoga Doux

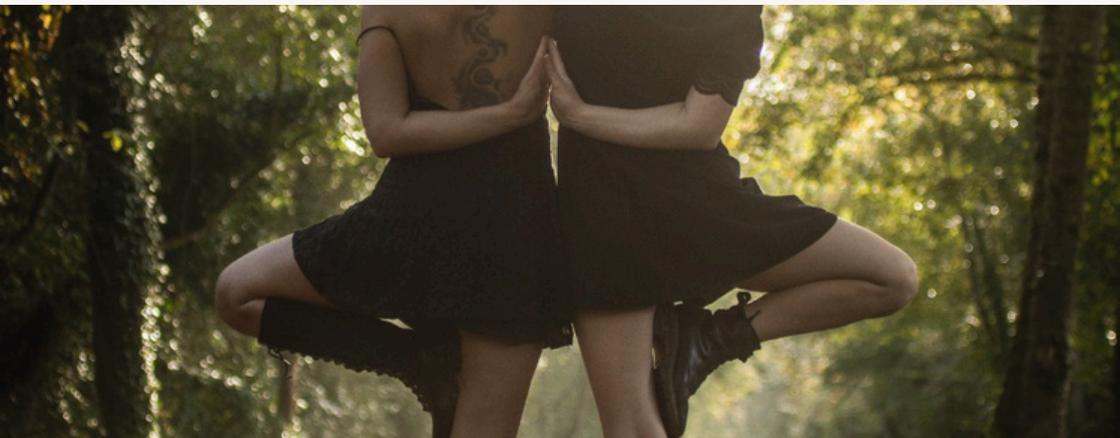
SAMEDI

- 8h - 8h30 : Réveil en douceur et mobilité
- 9h - 11h : Ashtanga Yoga
- 11h30 - 16h : Brunch et temps calme (balade en forêt, massage et repos bien mérité)
- 16 - 18h : Initiation Acroyoga
- 19h30 - 20h30 : Repas
- 20h45 - 21h30 : Yoga Doux



DIMANCHE

- 8h - 8h30 : Pratique individuelle (vos professeurs vous invitent à venir prendre un temps pour reveiller votre corps à votre rythme)
- 9h - 11h : Atelier découverte des Inversions
- 11h30 - 15h : Brunch et temps calme (profiter d'être au grand air)
- 15h - 16h30 : Vinyasa Flow
- 16h30 - 17h : Cercle de clôture
- 17h : Départ du gîte



VOS PROFESSEURS



- Kaloona :

Professeure de Power et Vinyasa yoga, ainsi que d'Acroyoga .

Site internet :

<https://www.yogaloona.fr>

Numéro de téléphone : 06.28.24.74.23

- Sandrina :

Professeure d'Ashtanga et Vinyasa yoga, ainsi que praticienne bien-être.

Site internet :

<https://www.ds-douceur-sacree.com>

Numéro de téléphone : 06.50.15.52.29

- Nicolas :

Professeur d'Acroyoga et (bientôt) accompagnateur en Moyenne Montagne.

LES MASSAGES

- **Balinais :**

Massage qui vise à l'harmonie totale du corps et de l'esprit. Il permet de se retrouver et de prendre conscience de son corps. J'utilise des techniques de **pressions, effleurage, modelage, enroulement...** plus ou moins fortes, sur des points spécifiques.

Ce massage s'adresse à des personnes ayant des **douleurs musculaires** ou ressentant un **stress quotidien**.

Il active la circulation sanguine, évacue la fatigue et les tensions. Il a aussi pour effet de **sculpter, drainer** et **détoxifier**, il est un réel atout pour dessiner la silhouette.

- **Vibratoire :**

Massage inspiré de **techniques coréennes** avec des **vibrations** et **ondulations**. Il permet un travail au niveau du mental, un lâcher prise profond, l'élimination de pensées répétitives et une profonde intégration corporelle des sensations nouvelles.

Il permet également un travail corporel, l'augmentation du métabolisme, une forte stimulation du système lymphatique, une meilleure élimination, libérer la respiration...

Ce massage se pratique **habillé** et **sans huile**.

