

ÉVEIL DU PRINTEMPS

Week-end yoga et bien-être dans les montagnes Ariégeoises



Du 16 au 18
Mai 2025

Au Gîte de l'Etoile,
Le Bosc 09000



Inscription : 06.28.24.74.23

Stage co-organisé par Sandrina ESTEVES et Kaloona ROCHE.

Vendredi



18h00 — ● Arrivée et installation

19h00 — ● Cercle d'ouverture

19h30 — ● Dîner végétarien gourmand
Repas de saison et biologique

21h00 - 21h45 — ● Yoga doux
Voyage intérieur pour une nuit paisible



Samedi,



8h00 - 8h30

● Yoga mobilité

9h30 - 11h00

● Hatha Yoga

Postures de base : debout et au sol

Séance douce pour harmoniser le corps et l'esprit

12h00

● Brunch végétarien savoureux

Balade, spa, massage et temps libre.

16h00 - 18h00

● Atelier "ouverture du coeur & extensions en douceur"

Exploration des postures d'extension arrière

19h30

● Dîner végétarien gourmand

21h00 - 21h45

● Yoga doux et méditation





Dimanche,

8h00 - 8h30

● Pratique libre et personnelle

Vos professeurs vous invitent à venir prendre un temps pour réveiller votre corps à votre rythme.

9h00 - 11h00

● Yoga Ashtanga

“ Force et ancrage “

Séance dynamique pour booster l'énergie du matin.

12h00

● Brunch végétarien savoureux

Balade, spa, massage et temps libre.

14h30 - 16h00

● Yoga vinyasa

“ Réveil du corps & fluidité “

Séance guidée par vos deux professeurs pour clôturer le week-end.

16h30

● Clôture et cercle de partage.

Echange autour du week-end et rituel de gratitude.

17h00

● Départ du gîte



LES PROFESSEURES



KALOONA

En tant professeure de yoga, je combine avec passion les bienfaits du yoga, du Pilates et du renforcement musculaire pour offrir des pratiques revitalisantes. J'aime aider mes élèves à développer leur force intérieure et physique.

Mon approche vise à équilibrer corps et esprit, en offrant des séances qui challengent tout en apportant un profond bien-être. Avec un style énergique et bienveillant, mon objectif est d'inspirer confiance et équilibre, tout en renforçant le corps pour un bien-être durable.

Contact
<https://www.yogalooona.fr>
06.28.24.74.23



SANDRINA

En tant que professeure de yoga, je guide mes élèves avec passion à travers des pratiques fluides qui allient mouvement, respiration et méditation. J'aime créer un espace d'échange et de rencontre, où chacun peut se découvrir et se reconnecter à soi-même.

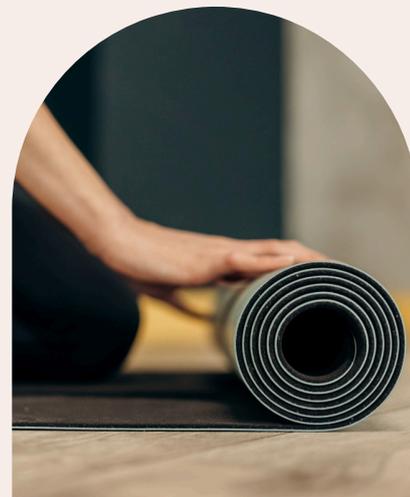
En tant que masseuse, j'offre un accompagnement complémentaire au yoga en libérant les tensions corporelles, favorisant ainsi une meilleure circulation de l'énergie et une relaxation profonde, pour renforcer l'harmonie et l'équilibre intérieur.

Contact
<https://www.ds-douceur-sacree.com>
06.50.15.52.29

YOGA STYLE

Toutes les pratiques sont accessibles aux débutants.

Deux professeurs de yoga certifiées seront là pour vous accompagner lors des séances, vous ajuster et vous permettre de développer votre plein potentiel durant le week-end.



HATHA

Le **HATHA YOGA** est une pratique lente et méthodique qui vise à harmoniser le corps et l'esprit. À travers des postures réalisées de manière **lente** et **consciente**.

Les mouvements sont soutenus par une respiration profonde et **contrôlée**, ce qui favorise une **relaxation profonde** et une gestion du stress.

Lente mais puissante, cette pratique invite à une transformation progressive, à la fois physique, mentale et spirituelle.

VINYASA

Le **VINYASA YOGA** est basé sur l'union entre le **mouvement** et la respiration par des séquences de postures liées entre-elles.

C'est un yoga **dynamique, fluide, créatif** et en musique. Les séquences, dont le thème change à chaque cours, sont tissées ensemble de manière à créer un beau flow dansé de postures.

ASHTANGA

L'ASHTANGA YOGA traditionnel, dynamique qui inclut la synchronisation de la respiration et des postures, amenés progressivement et adapté à tous.

Structuré sous forme de séries, il permet de développer de la force, de la **souplesse**, de **l'équilibre** et de la **résistance**.

La pratique régulière des différentes postures amène une meilleure conscience du corps, un équilibre du mental et développe la concentration.

LES CHAMBRES



CHAMBRE EN DORTOIRE

Cette chambre partagée, accueille **six personnes**. Lumineuse et épurée, offre un environnement calme et reposant.

Les lits sont confortablement disposés, garantissant à chacun un espace privé tout en restant dans une atmosphère collective.

Vous y trouverez un espace d'eau privatisée.

350 EUROS
TOUT INCLUS



CHAMBRE DOUBLE

Cette chambre **partagée à deux**, avec ses lits simples, crée un espace intime et apaisant. Les lits sont confortablement installés, offrant à chacun son propre espace tout en cultivant un esprit de partage et de convivialité. L'ambiance chaleureuse et lumineuse de la pièce favorise la relaxation et l'équilibre. Vous y trouverez un espace d'eau privatisée.

370 EUROS
TOUT INCLUS



CHAMBRE SEULE

Cette **chambre privée**, équipée d'un lit double et d'une salle de bain, offre un havre de paix pour se ressourcer en toute tranquillité après chaque séance de yoga. L'espace est soigneusement aménagé, alliant simplicité et confort, afin de vous offrir un cadre intime propice à la détente. Ce lieu intime est parfait pour ceux qui recherchent un moment de solitude et de régénération.

400 EUROS
TOUT INCLUS

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.

1 heure,
60 euros



VIBRATOIRE COREEN

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.

1 heure,
60 euros