

**Retraite de printemps dans les Cévennes
Ashtanga Yoga & randonnée
Au Mas Gentil à Cros
Du 14 au 18 avril 2027**



INTERVENANTS

Marie Geoffroy, enseignante de Yoga

Paul Remise, accompagnateur en Montagne

PROGRAMME

- Mercredi :

Arrivée dès 17h

Accueil, pratique douce et dîner

- Du jeudi au samedi :

8h : Ashtanga Yoga style Mysore

10h : Kriyas / Pranayama (techniques respiratoires) / Atelier (alternance mantras, technique posturale et Yoga Restauratif)

12h : Déjeuner

14h-17h : Balade

19h : Dîner

+ une observation commentée du ciel étoilée si la météo le permet

- Dimanche:

8h : Ashtanga Yoga style Mysore

10h : Kriyas / Pranayama

11h : Brunch

12h : Fin



HEBERGEMENT

Chambre individuelle ou partagée (de 2 à 4 personnes).



LIEU / LE MAS GENTIL

Havre de paix niché en pleine nature, offrant calme, confort et inspiration. C'est un environnement qui favorise la détente, la concentration et l'ouverture. Un lieu unique, où chaque pierre et chaque paysage invitent à la sérénité et à la créativité.



ACCES

Soudorgues, 30460. 1h15 au Nord de Montpellier, 1h15 de Nîmes.

TARIFS

- Early bird jusqu'au 15 janvier : 620€ chambre partagée (2 à 4 personnes), 620€ chambre pour un couple ou deux ami.es partageant le lit, 720€ chambre privée.

- Tarif normal : 660€ chambre (2 à 4 personnes), 660€ chambre pour un couple ou deux ami.es partageant le lit, 760€ chambre privée.

Acompte de 250€, non remboursable ni échangeable.

INSCRIPTION

contact@mariegeoffroy.com

