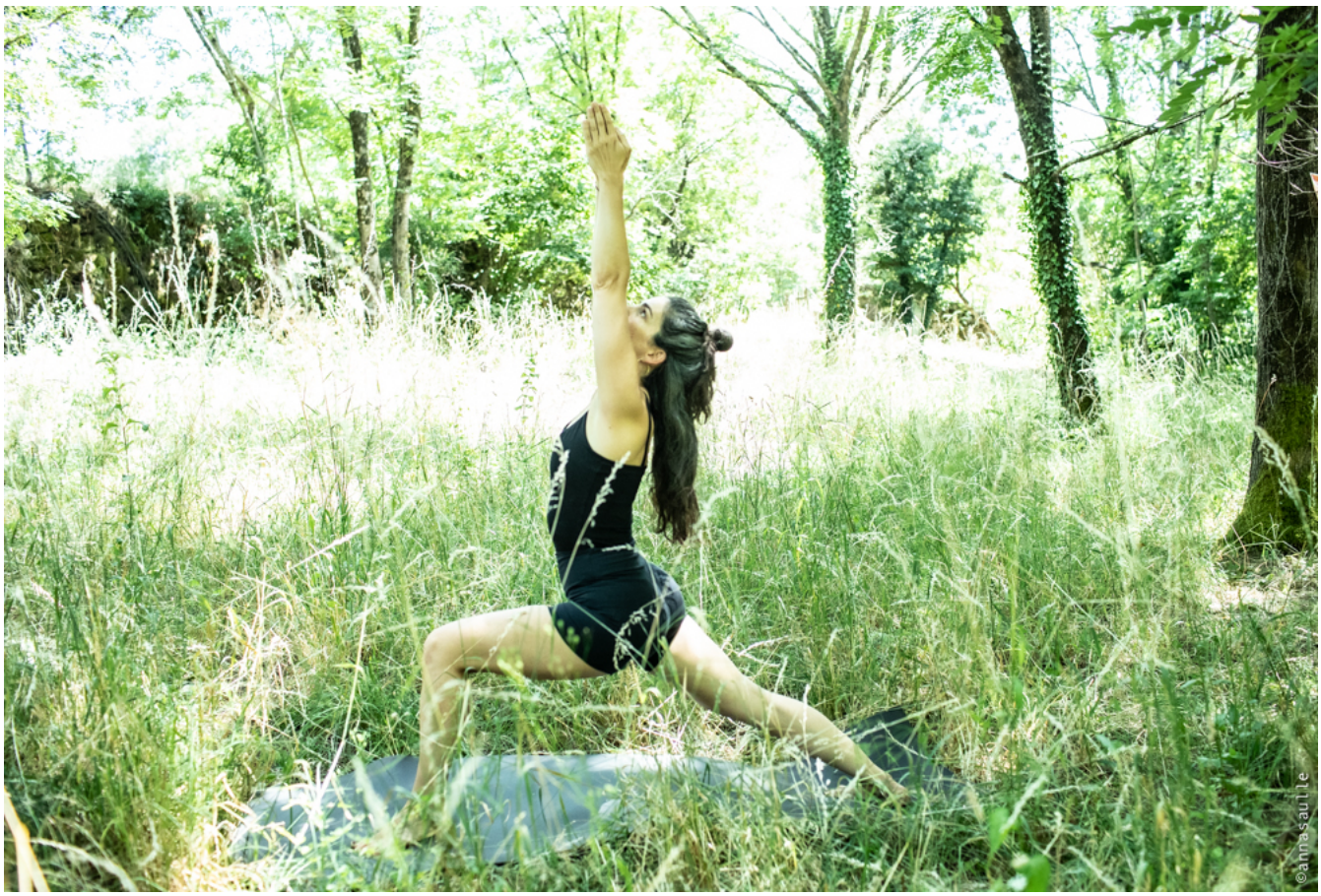
Retraite de printemps dans les Cévennes
Ashtanga Yoga & randonnée
Au Mas Gentil à Cros
Du 14 au 18 avril 2027



INTERVENANTS

Marie Geoffroy, enseignante de yoga

Paul Remise, accompagnateur en montagne

S'immerger dans la pratique de l'Ashtanga Vinyasa yoga et de techniques complémentaires, ainsi que lier notre propre nature à la Nature environnante en s'imprégnant du cadre naturel exceptionnel des Cévennes
(les balades seront adaptées au rythme de l'étude du yoga et à l'énergie du groupe, tout en laissant du temps au repos).

www.ashtangayogacevennes.com

PROGRAMME

- Mercredi :
Arrivée dès 17h
Accueil, pratique douce et dîner

- Du jeudi au samedi :
8h : Méditation, Kriyas & Pranayama, Ashtanga Yoga style Mysore (une partie peut être guidée)
11h : Yoga Restauratif (et éventuellement mantras)
12h : Déjeuner
14h30-17h30 : Balade
19h : Dîner
+ une observation commentée du ciel étoilé si la météo le

- Dimanche:
8h : Méditation, Kriyas & Pranayama, Ashtanga Yoga style Mysore (une partie peut être guidée)
11h : Yoga Restauratif (et éventuellement mantras)
12h : Déjeuner et fin de la retraite



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

30170 Cros
1h15 de Montpellier et de Nïmes, 50min du Vigan.

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

