

WEEKEND
YOGA DOUX ET NIA
12, 13, 14 AVRIL 2024
MOUVEMENT ET ÉNERGIE DU PRINTEMPS





YOGA

AVEC SOPHIE

*Enseignante de Yoga
et Yogathérapie*

DES PRATIQUES DE HATHA YOGA DOUX ET YOGA RESTAURATIF POUR UN SYSTÈME NERVEUX ÉQUILIBRÉ.

ACCESSIBLES À TOUS GRÂCE À

L'UTILISATION DE SUPPORTS ET L'UTILISATION DE LA

YOGATHÉRAPIE, LES PRATIQUES

DE YOGA SERONT COMPLÈTES : RESPIRATION, POSTURES, MÉDITATION.



NIA

AVEC DOUNIA

*Enseignante de Nia
et cheffe*

PRATIQUE DE MOUVEMENTS SUR DES MUSIQUES VARIÉES, QUI PUISENT LEUR
INSPIRATION DANS LES ARTS MARTIAUX, LES ARTS
DE LA DANSE ET LES ARTS DE LA CONSCIENCE CORPORELLE.

IL S'ADRESSE À TOUS QUEL QUE SOIT L'ÂGE, LA FORME, AUCUN NIVEAU N'EST REQUIS.

EN RÉALISANT DES MOUVEMENTS AVEC TOUT LE CORPS DE
FAÇON GUIDÉE OU LIBRE, L'OBJECTIF EST LA JOIE DU MOUVEMENT
POUR UNE PRATIQUE INTUITIVE ET LIBÉRATRICE.



CHEZ MAISON OYA

A MONTRÉAL DU GERS (2H15 DE BORDEAUX)

CUISINE VÉGÉTARIENNE PAR DOUNIA, CHEFFE DEPUIS 15 ANS

CHAMBRE DOUBLE EN GÎTE, OU YOURTE POUR 4



PROGRAMME ET TARIFS

480 EUROS

INCLUS : PENSION COMPLÈTE
+ HÉBERGEMENT + YOGA ET NIA

NON INCLUS: TRANSPORT

ARRIVÉE VENDREDI 12/04 16H

17H30 OUVERTURE ET HATHA YOGA DOUX

20H DÎNER

SOIRÉE LIBRE ET/OU MÉDITATION

SAMEDI 13/04

8H (OPTIONNEL) KRYAS ET RESPIRATION

PETIT-DÉJEUNER

10H - 11H HATHA YOGA DOUX

11H30/12H30 SÉANCE DÉCOUVERTE NIA

13H15 DEJEUNER

14H15 TEMPS LIBRE

18H / 18H45 NIA ATELIER

18H45 YOGA RESTAURATIF

20H DINER

21H30 SOIRÉE MÉDITATION
SURPRISE

PROGRAMME ET TARIFS



DIMANCHE 14/04

8H (OPTIONNEL) KRYAS ET RESPIRATION

COLLATION LÉGÈRE

9H - 11H ATELIER YOGA ET NIA

11H30 BRUNCH

14H30 YOGA NIDRA

16H DÉPART

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS SOPHIE 07 68 67 54 81

WWW.INSTANTS-YOGA-ARCACHON.FR