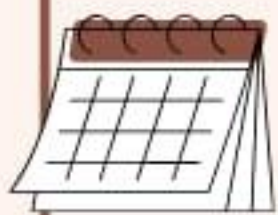




WEEKEND YOGA VITALITE

Du 30 octobre au
1er novembre





Du vendredi 30.10 à 18h
Au dimanche 1er Novembre 17h



Montréal-du-Gers

À 2h15 en voiture du Bassin
Covoiturage possible



ATELIERS YOGA MATIN ET SOIR



+ 1 ATELIER CUISINE VITALITÉ ET GOURMANDE



+ 1 SÉANCE DÉCOUVERTE DU NIA
(Fusion de Danse, arts martiaux,
techniques de conscience
corporelle...en musique et dans la
joie)



PENSION COMPLÈTE

Cuisine végétarienne savoureuse
de notre cheffe



VENDREDI

19h-20h yoga et cercle d'ouverture
20h30 diner

SAMEDI

Collation
9h-11h atelier Hatha Yoga vivifiant
12h Brunch
Atelier cuisine
17h-19h atelier Yoga douceur et
méditation près du poêle à bois
20h Diner

DIMANCHE

Collation
9h-10h découverte du Nia
10h-11h yoga
12h brunch
15h-18h Yoga et cercle de
fermeture

LE LIEU Maison Oya



4 chambres partagées en gîte
+ 4 lits en yourte

1 espace de pratique dédié avec un poêle
à bois

La nature... Le calme...

LES ORGANISATRICES



Dounia Silem

Chef et professeure
de Nia, propriétaire
du gîte Maison Oya

*Sa cuisine est
si riche en
saveurs que
vous ne voudrez
plus repartir !*



Sophie Piccolo

Enseignante de
Yoga et Diplômée
de L'Institut de
Yogathérapie de
Paris

*Son enseignement
inspiré de l'Inde
est sérieux mais
sans se prendre
au sérieux !*



Depuis 9 ans nous organisons des
ateliers et retraites ensemble.
Ce qui nous relie : la JOIE et la
PASSION de transmettre nos
disciplines !

TARIFS

430 euros

en chambre partagée en gîte lit simple
Pension complète (collation/brunch/diner)
yoga
1 atelier cuisine
1 séance d'initiation au Nia

420 euros

en yourte partagée lit simple
Pension complète (collation/brunch/diner)
yoga
1 atelier cuisine
1 séance d'initiation au Nia

540 euros

en chambre solo
Pension complète (collation/brunch/diner)
yoga
1 atelier cuisine
1 séance d'initiation au Nia

Prix qui ne comprend pas le transport

CONTACT

Sophie Piccolo
07 68 67 54 81

www.instants-yoga-arcachon.fr

<https://maison-oya.fr/>