



du dimanche 31 mars
au vendredi 5 avril 2024
au nord du Portugal

inscription:
www.espace-empreinte.ch



stage de yoga iyengar
avec christine monnet



« une pratique au sortir de l'hiver qui alternera entre étirements dynamisants le matin et relaxation profonde l'après-midi dans un lieu enchanteur pour profiter pleinement de la nature. »

Lieu et activité

La retraite aura lieu à Ponte de Lima, dans une demeure villageoise écologique avec piscine. Cette belle région du nord du Portugal – trait d'union entre l'océan et le grand parc naturel Peneda-Gerês – est située à seulement 45 min. de l'aéroport de Porto (possibilité d'organiser une navette).

entouré d'une végétation luxuriante, le jardin compte plusieurs petites aires de détente. une rivière est accessible à pied (activité de kayak et de paddle). La région est connue pour ses chemins de randonnées et de vtt (vélos à disposition).

travessiadossal.com

prix séjour (5 jours) en pension complète :

chambre triple € 575.–

chambre double € 650.–

chambre single € 900.–

€ 300.– à verser au moment de l'inscription, le solde au plus tard le 1^{er} février 2024

stage yoga : CHF 345.–

(CHF 300.– si inscription jusqu'au 11 novembre + étudiant.e et petit budget) à verser avant le 1^{er} février 2024

non compris dans le prix : vol ou train, transferts, activités sur place, assurance

programme dimanche :

arrivée dès 15.00

17.00-18.30 présentation

et pratique de récupération

19.30 repas

du lundi au jeudi :

dès 7.00 thé et fruits

8.00-10.30 pratique

11.15 repas (brunch sous forme de buffet)
temps-libre

17.00-19.00 pratique

19.30 repas

vendredi :

dès 7.00 thé et fruits

8.00-9.30 pratique

9.30 petit-déjeuner

départ jusqu'à 11.00

