

RETRAITE DE YOGA EN ITALIE

du 24 au 30 AOÛT 2020

Séjour yoga et détente en bord de mer



Venez profiter d'une retraite de yoga en bord de mer à Caorle. Cette belle station balnéaire se trouve au Nord de Venise sur la mer Adriatique. C'est la région où je suis née et où toute petite j'allais passer mes vacances d'été.

Michela

6 nuits sur place
5 jours de pratique

Détails du séjour



Santuaire de Caorle

Caorle est une commune italienne de la ville métropolitaine de Venise dans la région Vénétie en Italie. Elle est surnommée "La perle de l'Adriatique" ou encore "La Petite Venise" à cause de ses maisons colorées de style vénitien. Le lieu de la retraite se trouve à 15 min du centre, dans un espace au calme en bord de mer.

Déroulement de la journée:

7h - 7h45 réveil du corps, Salutations au Soleil et Méditation

8h - 8h45 Petit-déjeuner

9h30 - 11h pratique des Asana et Pranayama

11h30 - 12h30 Relax, baignade, échange

12h30 - repas

après-midi libre, sieste, promenade, lecture

18h - 19h15 Pratique douce, étirements, détente et dîner

Prix 650 € Tarif "Early Bird" avant le 31 mars 2020 : 560 €

Le prix comprend :

- * 6 nuits (du 24 soir au 30 août au matin) en chambre double/triple/quadrouple avec salle de bain
 - * 3 repas par jour
- * 3 pratiques de yoga par jour (du mardi au samedi)
 - * 2 Ateliers sur des thèmes spécifiques

Le prix ne comprend pas :

- * Le voyage A/R
- * Les transferts de l'aéroport ou de la gare routière au lieu du stage (très bien desservi en bus)
- * Les dépenses extra

Contactez Michela : michizor@gmail.com - Tél. 0628252195