

# Immersion Yoga

du 5 au 7 avril

**Un week-end Proche de Sol,  
aux rythmes du corps et de la nature**

**Yoga, balades, massages, éveil psycho corporel  
Animé par Bastien et Mahab**

Une retraite dans un superbe gîte et un cadre magnifique aux pieds des Pyrénées  
2 jours aux rythmes du corps et de la nature

## VENDREDI 5

Arrivée à partir de 18h  
19h diner  
20h45 voyage sonore  
22h00 conseillé d'être au lit pour  
un réveil au chant du coq

## SAMEDI 6

6h00 à 6h30 réveillez vous  
7h00 Yoga, degrippage mental et  
physique avec Bastien  
9h00 petit dej du genre petit et léger  
10h30 atelier constellation familiale ou  
découverte de soi avec Mahab  
12h30 repas

A partir de 13h45 temps libre et rdv Mahab

16h00 à 17h30 Yoga un peu plus pêchu  
19h00 diner  
20h45 voyage sonore

## DIMANCHE 7

6h00 à 6h30 réveillez vous  
7h00 Yoga, degrippage mental et  
physique avec Bastien  
9h00 petit dej du genre petit et léger  
10h30 atelier constellation familiale ou  
découverte de soi avec Mahab  
12h30 repas  
A partir de 13h45 temps libre et rdv Mahab

15h00 à 16h30 Yoga un peu plus pêchu  
17h00 thé de l'adieu

Tarifs : Hébergement + enseignement : 260€  
Repas, nourriture (bio, végétarien): 50€  
Sessions individuelles : 60€ - 1 heure

Infos et réservations

[prasadhana.yoga@gmail.com](mailto:prasadhana.yoga@gmail.com)

Téléphone: Bastien 07-81-89-50-86

Adresse du gîte: Marbois 09230 Contrazy

