



Séjour de yoga

AVEC PASQUALE ET MARIA

Du 23 au 25 Février

À Bab Zouina





Vendredi 23 février

16h

ARRIVÉE DES PARTICIPANTS, INSTALLATION DANS LES
CHAMBRES

18h-19h15

SÉANCE DE HATHA YOGA DOUX SUIVIE DE PRANAYAMA

20h

DINER

21h30-22h

CAUSERIE AUTOUR DU YOGA ET DE SON HISTOIRE



Samedi 24 Février

7h30-8h30

SÉANCE DE KRIYAS DE L'HIMALAYA

8h30-10h

WORKSHOP DE VINYASA YOGA AUTOUR DE L'OUVERTURE DES
HANCHES



Samedi 24 Février

10h

PETIT-DÉJEUNER

11h15-13h15

RANDONNÉE VISITE DU JARDIN ANIMA

14h

DÉJEUNER

TEMPS LIBRE (MASSAGE, HAMMAM, PISCINE, TENNIS ...)

18h30-20h

SÉANCE DE HATHA YOGA AU COUCHER DU SOLEIL SUIVIE
D'UNE MÉDITATION GUIDÉE (NIDRA)

20h30

DINER

22h-22h30

FEU DE CAMPS ET YOGA DU VISAGE





Dimanche 25 Février

9h-9h30

KRYIAS ET PRANAYAMA

9h30-11h

WORKSHOP DE VINYASA YOGA AUTOUR DE LA PREMIÈRE
SÉRIE DE ASHTANGA YOGA ET DE SES TRANSITIONS
(JUMP THROUGH/ JUMP BACK)

11h30

BRUNCH DE CLÔTURE



TARIFS DU SÉJOUR

(COMPREND LE LOGEMENT, LES REPAS, LES SÉANCES DE YOGA POUR LA DURÉE DU SÉJOUR)

Chambre triple salle de bain partagée : 3100/pers

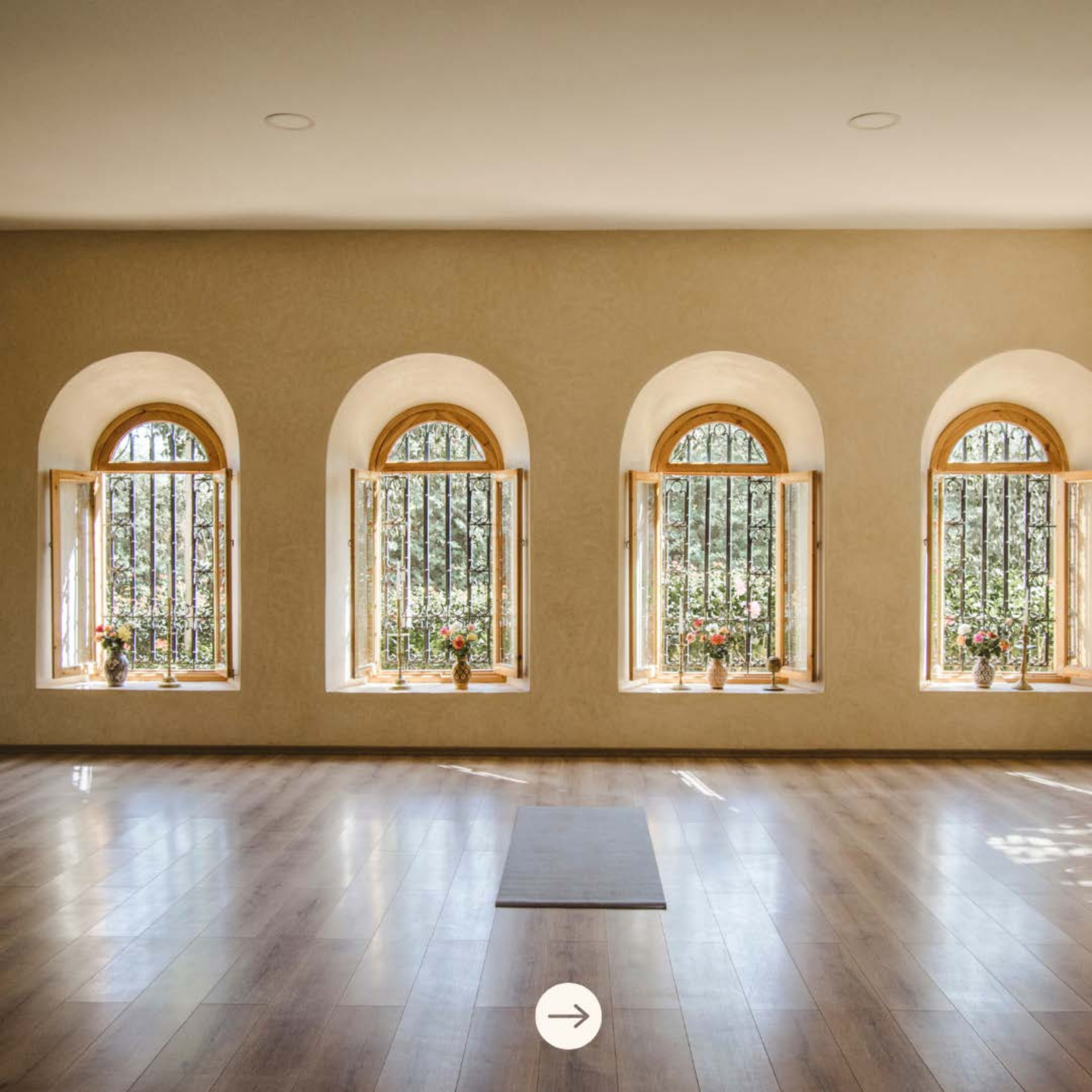
Chambre double salle de bain partagée : 3400/pers

Chambre double salle de bain privée : 3600/pers

Chambre single salle de bain partagée : 3800/pers

Chambre single salle de bain privée : 4000/pers

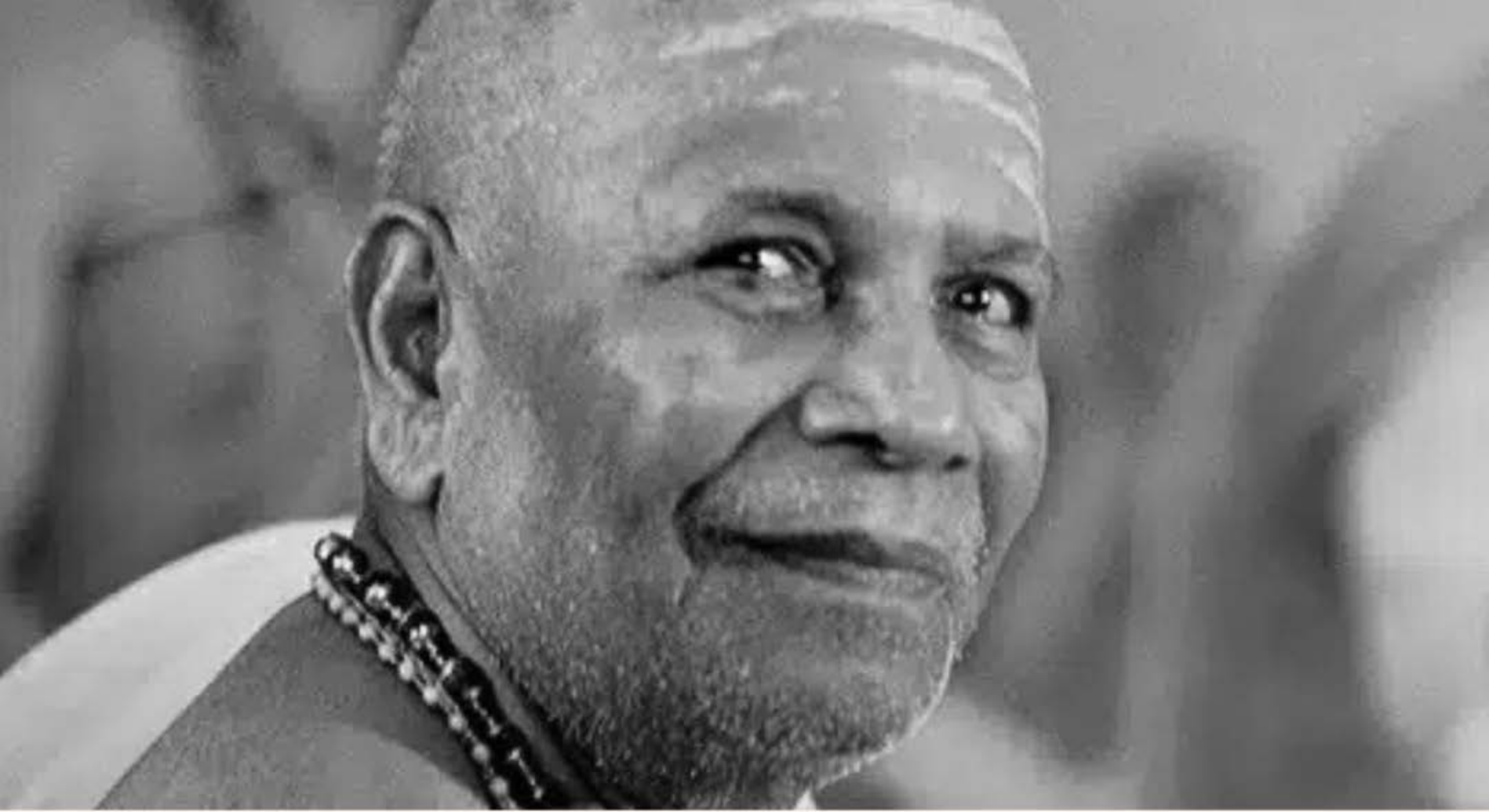












“PRACTICE AND ALL IS COMING”

Sri K Pattabhi Jois

