

Stage de Yoga et Formation au Massage Thaï, Du 9 au 16 décembre 2018, à St Esteben.

Ce stage est l'occasion, d'entrer dans l'hiver en douceur et en profondeur, de préparer son corps et son esprit à cette période d'hibernation. Recharger ses batteries, explorer, approfondir ses propres ressources, pour vivre pleinement cette saison qui invite à l'introspection. Je vous propose des pratiques d'Ashtanga Vinyasa Yoga, un apprentissage du massage thaï en lien avec la philosophie du Yoga (livret + certification), des pratiques de méditation pour ouvrir son espace de sensibilité. Stage ouvert à tous et proposée par Sandra Léonard (www.thai-yoga-massage.fr). Il se déroule au cœur du Pays Basque, dans une magnifique chambre d'hôtes de caractère, avec repas végétarien. Randonnée le dernier jour.

Programme :

7h - 8h30 : Pratique posturale d'Ashtanga Vinyasa,

8h30 – 9h30 : Petit déjeuner,

9h30 – 12h30 : Formation Massage Thaï

12h30 – 14h00 : Déjeuner

14h00 – 17h00 : Formation Massage Thaï

17h00- 18h00 : Tisane

18h00 – 19h15 : Pranayama et Méditation

19h30 : Dîner

Tarif : 1250€,

Comprenant 6 jours/7 nuits en chambre à partager,

De 2 à 4 personnes, pension complète et l'Enseignement.

Co voiturage possible de Biarritz. Maximum : 16 personnes.

Inscriptions et Renseignements au 06 34 37 05 95.

