

Du 5 au 13 mai 2018



Voyager
extérieurement et
intérieurement...

YOGA

Prendre soin de soi en Grèce

Stage de yoga à Syros dans
un petit paradis
authentique des Cyclades

Réservation et
information

00 41 21 566 16 55
terreduyoga@gmail.com



DEVELOPPER L'AMOUR DE SOI

Pratiquer - Se centrer - Respirer - Marcher - Méditer - Se détendre - Se faire
masser - Lire - Jeûner et s'alimenter - Honorer le silence...

Le Yoga

L'intention de ce stage est de proposer des pratiques de yoga et des massages Tula, tout en douceur pour onduler à votre propre rythme. Sur le plan physique, émotionnel et spirituel, le yoga représente une pratique complète pour visiter toutes les dimensions de l'Être. Dans cette exploration de l'Amour de Soi, nous offrirons un regard sur "comment se nourrir", avec des repas inspirés, entre la savoureuse cuisine grecque et la découverte de différentes préparations et idées culinaires qui permettront d'ouvrir des horizons et de restaurer la vitalité. 2 pratiques seront proposées au quotidien pour retrouver notre vitalité: le matin et en fin d'après midi.

Le stage sera animé par **Carole Dalmas**, professeur de yoga, responsable de Terre du Yoga, et **Alexandra Debosky**, passionnée par les thérapies alternatives dont le massage et la nutrition.

La Nourriture

Elle sera une préparation de produits savoureux, locaux, frais et végétariens que nous dégusterons consciemment. Nous explorerons aussi une journée de jeûne.

*Ce voyage sera confirmé à partir de 4 participants.
Les tarifs peuvent varier en fonction de
disponibilités aériennes.*

Les Tarifs

Dès 2250.- Chf par personne / chambre
double à partager
Chambre individuelle sur demande

Le prix comprend

- Les vols Genève/Athènes retour
- Le ferry du Pirée à Syros
- 2 nuits en petit déjeuner à Athènes
- 6 nuits en chambre à partager avec la demi-pension
- Tous les transferts
- Une heure de pratique individualisée
- Un massage d'une heure
- Un atelier cuisine de 3 heures
- 5 jours de yoga 4 heures par jour

Le prix ne comprend pas

- Les boissons, les repas non mentionnés
- Les assurances

Les conditions

Acompte de 900.-chf à la réservation et le solde un mois avant le départ.
Annulation 50% à plus d'un mois sur les prestations terrestres et 100 % sur les transports et 100 % à moins d'un mois.

Demandez le programme détaillé!



L'hébergement

La Grèce, une île des Cyclades, Syros: terre authentique, noble et humble. C'est ici au milieu de la Mer Égée que nous vous proposons 6 jours pour laisser Être la Vie en Soi, dans la bienveillance et l'attention. Le séjour se déroulera dans un petit hôtel situé à Méga Gialo, où l'atmosphère vous donnera un avant goût de la douceur de vivre de la Grèce...