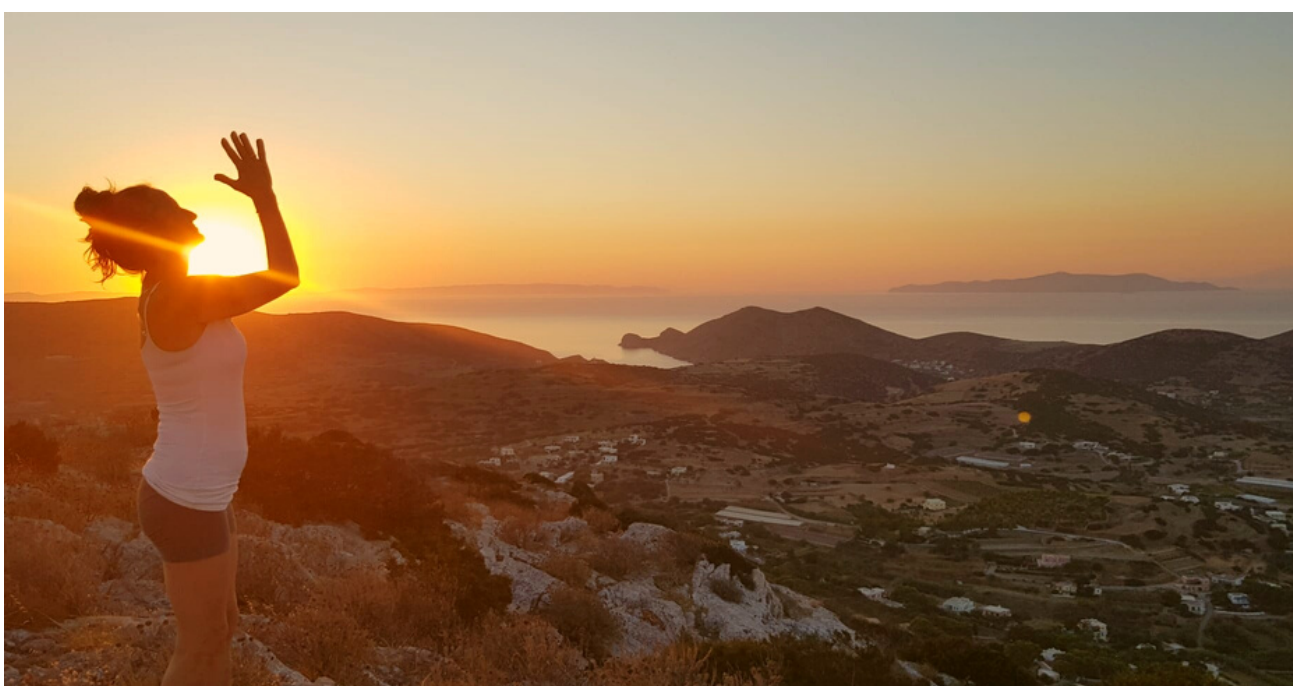


DU 10 AU 18 SEPTEMBRE 2022

SÉJOUR YOGA & DETENTE EN GRÈCE

A SYROS DANS UNE ILE DES CYCLADES



HOTEL ALKYON

Notre stage se déroulera dans ce chaleureux hôtel familial en terre cycladique lumineuse au milieu du bleu magique égéen. Une invitation à nous déposer et à explorer de l'intérieur, de nouvelles voies de liberté. Catherine, Jacques et leurs filles nous réserveront un accueil convivial qui permettra de retrouver un espace harmonieux. Ce lieu ne s'oublie pas!

<https://alkyonsyros.gr>

IMMOBILITÉ, MOUVEMENT, CHEMINS DE LIBERTÉ?

Pratique & Massage

Les temps chahutés que nous vivons, les contractions d'un monde en immense chamboulement, génèrent en nous beaucoup de questionnements et d'émotions...

Par les pratiques de yoga, par la respiration et les purifications, par le ressenti du corps et ses manifestations, nous nous ouvrirons de l'intérieur entre mouvement et immobilité, à la libération de l'ancien pour aller vers le renouveau. Le yoga, la marche, la méditation et les soins, nous conduiront dans ces alternances du calme et de l'élan, dans la fluidité de notre monde en transition. Nous explorerons l'immuabilité et la fluctuation dans l'enthousiasme d'un regard renouvelé, dont l'intention première, à travers la saveur du silence et de la spatialité, sera d'explorer la libération des forces en mouvement pour retrouver notre souveraineté audacieuse et émancipatrice... Cette pratique s'ouvre à tous ceux qui sont en recherche du vivant et du vibrant...

CO-ANIMÉ PAR

**Alexandra Debosky
&
Carole Dalmas**

Alexandra Debosky (thérapeute, nutritionniste) et Carole Dalmas (professeur de yoga et formatrice d'adultes) amies dans la vie, ont décidé de joindre leur énergie pour vous accompagner tout au long de ce stage avec joie et bonne humeur...

MASSAGE

Le massage Tula nous invite à nous déposer et nous laisser Être, il est temps de retrouver notre Espace, de laisser le corps s'agir de lui-même, libéré de notre contrôle. Les lignes énergétiques sont restaurées et nous offrent un instant de "reset". Délivré, dénoué, régénéré, nous allons sur votre chemin plus libre...



SÉJOUR DÈS 2345 CHF

Le prix comprend :

- Vol Genève/Athènes
- Bateau aller-retour Athènes/Syros
- 2 nuits à Athènes en chambres partagée
- Transferts arrivée et départ à Athènes et Syros
- 6 nuits en chambre double partagée
- 1/2 pension (*petit déjeuner et diner*)
- Atelier cuisine
- 4 heures de pratique quotidienne pendant 5 jours
- 1 massage Tula & 1 soin Reiki
- Transfert du port ou de l'aéroport à l'hôtel
- Accueil le dimanche à partir de 15h00
- Départ samedi après le petit déjeuner

Le prix ne comprend pas:

- Les dépenses personnelles, les boissons en extra, les excursions éventuelles
- Le KIT Yoga prévoir environ 72 chf
- Les assurances annulation assistance/rapatriement obligatoires

Contact, renseignements et inscription

Carole DALMAS,

info@terreduyoga.com

+41 (0)76 25 23 480

terreduyoga.com

Alexandra DEBOSKY,

alexandradebosky@gmail.com

+41 (0)79 427 38 14