

DU 9 AU 15 MAI 2021

STAGE DE YOGA EN GRÈCE

L'ASCENSION 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 le massage, 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...



LE SÉJOUR DÈS 1185 €

Le prix comprend :

- 6 nuits en chambre double partagée
- 1/2 pension (petit déjeuner et dîner)
- Atelier cuisine
- 4 heures de pratique quotidienne pendant 5 jours
- 1 massage & 1 cours individuel de yoga
- 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:

- Le vol jusqu'à Athènes, le bateau ou le vol intérieur jusqu'à Syros
- Les dépenses personnelles, les boissons en extra, les excursions éventuelles
- La nuit d'hôtel à Athènes à l'arrivée

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