

WEEK-END YOGA ET AYURVEDA

rien que pour soi

Pour bien commencer l'été : 25 et 26 Juin 2022
Pour se préparer à la reprise : 27 et 28 Août 2022
À Rambouillet (78120)
Stage pour 4 personnes



Nous vous proposons un week-end de pause rien que pour vous !
Un week-end pour vous ressourcer et prendre soin de vous grâce au yoga et à l'ayurvéda.
Au programme, trois longues séances de yoga pour harmoniser votre énergie, un massage ayurvédique complet du corps d'1h15 et un massage du visage de 15 minutes.
À la pause déjeuner, nous vous servirons un repas végétarien ayurvédique.

QUI SOMMES-NOUS ?

Sophie est masseuse ayurvédique et organisatrice de voyage en Inde. Après avoir habité 5 ans en Inde, elle décide de communiquer sa passion pour ce pays en organisant des voyages en Inde sur mesure qui ont du sens et en devenant praticienne en Ayurvéda.

Sylvie est professeure de Viniyoga, diplômée de l'IFY. Elle pratique un yoga adapté à la personne. La pratique alterne les enchaînements et les postures tenues, en harmonie avec la respiration. La séance est construite en référence aux principes fondamentaux du yoga.

Namaste!



LE DÉROULEMENT DU WEEK-END ?

SAMEDI

- ~ 9h30-10h : accueil et présentation
- ~ 10h-12h : pratique de yoga énergisante pour 3 personnes / Séance de massage pour 1 personne : complet du corps et visage
- ~ 12h30 – 13h30 : déjeuner
- ~ 13h30 -14h30 : introduction aux textes philosophiques du yoga, comment ils peuvent nous aider à trouver l'équilibre intérieur
- ~ 15h-17h : pratique de yoga apaisante pour 3 personnes / Séance de massage pour 1 personne : complet du corps et visage

DIMANCHE



- ~ 9h30-10h : accueil
- ~ 10h-12h : pratique dynamisante pour 3 personnes / Séance de massage pour 1 personne : complet du corps et visage
- ~ 12h30-13h30 : déjeuner
- ~ 13h30-14h30 : conseils pour pratiquer l'auto-massage
- ~ 15h-17h : pratique de yoga relaxante pour 3 personnes / Séance de massage pour 1 personne : complet du corps et visage

TARIFS

Yoga et Massages : 280 euros
Repas : 15 euros (pour les 2 déjeuners)



UN PETIT MOT SUR LE MASSAGE AYURVÉDIQUE :

Le massage ayurvédique permet de se recentrer sur soi afin de mettre l'énergie retrouvée au profit de son équilibre. Il est rééquilibrant, harmonisant et réactive la circulation des fluides du corps. Il procure une grande détente en dénouant les tensions musculaires et en apaisant l'esprit. Les massages se font dans le respect de la personne et avec bienveillance. Il se pratique avec des huiles ayurvédiques tièdes choisies en fonction de la constitution de la personne.

YOGA POUR SOI
6 place Raimu - 78120 Rambouillet
Inscriptions : 06 84 97 43 00 / leyogaparcriture@gmail.com

