

STAGE YOGA ASHTANGA

18 au 24 avril 2021 - Granada (Espagne)
879€ pension complète





L'espace de Yoga (yoga shala) est tout équipé.
La vue sur la nature et son calme sont idéals pour
des pratiques de yoga et de méditation.

SOMMAIRE

ASHTANGA YOGA	4
LE LIEU	6
PENSION COMPLETE	10
ACTIVITES	12
INFOS PRATIQUES & TARIFS	14
CONTACT	16

ASHTANGA YOGA

Dans ce stage, nous pratiquerons l'Ashtanga Yoga. C'est un style de yoga dynamique, avec un enchaînement de postures liées les unes aux autres par la respiration, qui permettent de rapidement s'assouplir et retrouver de l'énergie.

Ensuite nous ferons tous les matins une pratique de méditation, et des techniques de respiration et/ou chants.

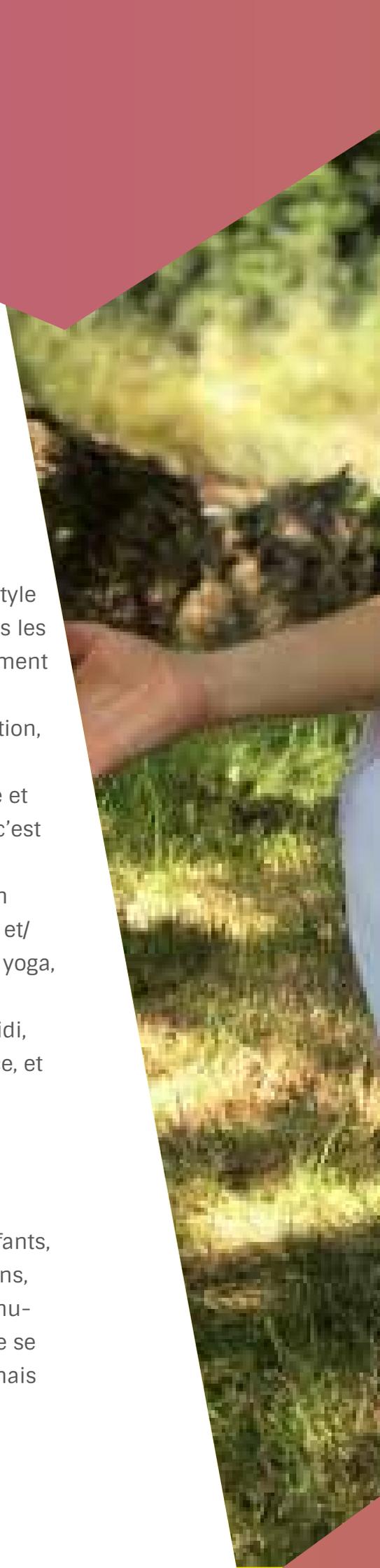
Si vous êtes complètement débutant, les postures, le rythme et l'intensité seront bien sûr adaptés à vos capacités. Le yoga, c'est apprendre à être à l'écoute de son corps.

Si vous avez déjà une pratique d'Ashtanga, ce sera l'occasion pour vous de l'approfondir, de débloquer certaines postures et/ou de découvrir peut-être d'autres aspects des pratiques de yoga, tels que les mantras, pranayama...

La pratique étant physiquement exigeante, en fin d'après-midi, nous aborderons des thèmes sous forme de mini-conférence, et effectueront une pratique physique plus douce.

Qui suis-je ?

Je suis Valérie Allibe, professeur d'Ashtanga et Yoga pour enfants, certifiée Yoga Alliance. J'enseigne le yoga depuis plus de 3 ans, dans le respect de la tradition mais toujours dans la bonne humeur pour garder une ambiance détendue, où tout le monde se sentira bien et se retrouvera dans cette pratique exigeante mais extrêmement bénéfique pour le corps et l'esprit.

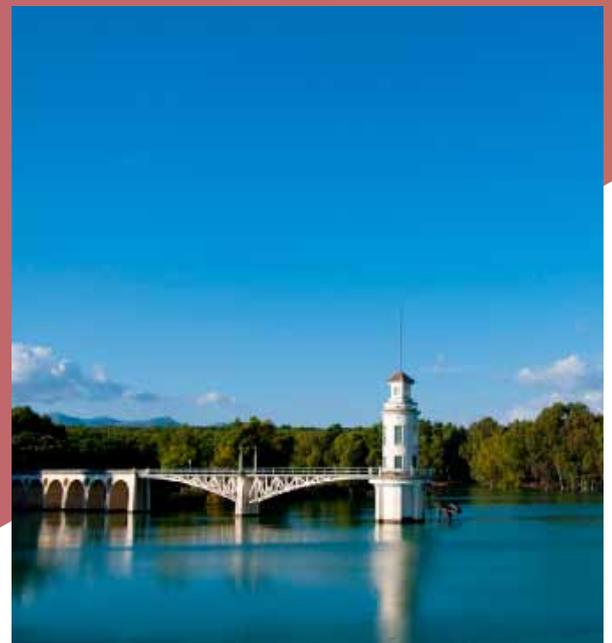
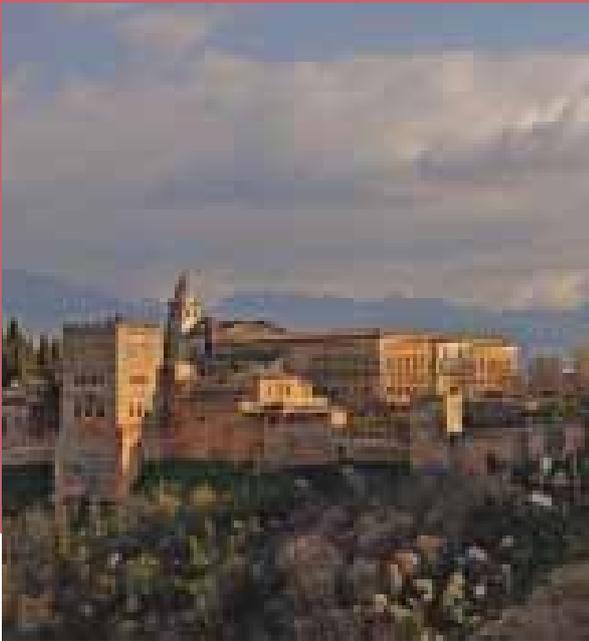






LE LIEU

Le stage est situé à Pinos Puente, Grenade, Espagne, la ville natale du flamenco et du palais de l'Alhambra. Accessible depuis l'aéroport de Malaga et Grenade. Montagnes, plage, neige et soleil réunis en un seul endroit.



Visite & Tourisme

Grenade est dotée d'un héritage maure remontant à plus de 700 ans. Le point culminant est l'Alhambra : palais, de cours et de jardins. Vous pouvez vous promener le long des rues de l'ancien quartier d'Albaycin, aménagé exactement comme à l'époque médiévale, ou entrer dans les habitations troglodytiques du quartier historique des gitans, célèbre pour ses spectacles de flamenco!

Notre lieu est près de la capitale de la province du même nom. La région plus large détient un certain nombre d'attractions. Des montagnes mystérieuses des Alpujarras à la Sierra Nevada et jusqu'à la Costa Tropical centrée sur Salobreña, un visiteur de cette province peut skier le matin, déjeuner en ville, puis s'asseoir sur la plage l'après-midi.





Pension complète



20 chambres

de différents tailles avec salle de bain privée, climatisation, radiateurs et wifi gratuit:

9 chambres doubles,

2 triples (pouvant être des jumeaux)

4 chambres doubles,

2 Suites Junior avec baignoire (20 € par personne en plus)

2 quadruples



ACTIVITES



01. Pratique de yoga le matin :
Ashtanga Yoga
Pranayama
Mantras

Atelier sur la philosophie du yoga

02. Temps libre pour profiter de la piscine. Activités en option :
Soirée spectacle de flamenco
Excursion

03. Repas méditerranéens d'origine locale et végétariens.
Possibilité de menus pour régime spéciaux et intolérance.

Le centre de Grenade dispose d'une piscine extérieure en saison. Vous pourrez également vous détendre sur la terrasse située dans les jardins de l'établissement. Le restaurant de cette retraite paisible sert des plats traditionnels faits maison. Des menus diététiques spéciaux sont disponibles sur demande et vous trouverez un bar.



04. Excursions pour visiter :
- Grenade et journée shopping
 - Excursion à la plage et déjeuner
 - Visite du palais de l'Alhambra
 - ...

Sur option

05. Transfert possibles depuis Malaga ou Grenade

INFOS PRATIQUES ET TARIFS

Comment s'y rendre ?

Arrivée le 18 avril 2020 après-midi

Départ le 24 avril 2020 matin

Prendre l'avion jusqu'à Malaga.

1) Soit vous prenez le bus (toute le sheures) jusqu'au lieu 15 €.

2) Tranfert depuis l'aéroport: 35 €/pers.

Prendre l'avion jusqu'à Grenade:

Tranfert depuis l'aéroport 15€/pers

Contactez-moi pour voyager ensemble !

Bon plan pour les vols

Aller : Lyon - Grenade (Vueling)

Retour : Malaga - Lyon (Brussels Airlines)

Adresse

Pinos Puente, Granada

Espagne



TARIFS & Options

CHAMBRE DOUBLE - PENSION COMPLETE

879€

TARIF ACCOMPAGNANT

650€

Pension complète, pas de cours de yoga

Excursions possible (si plus de 8 participants)

- Excursion 1/2 journée à Grenade et Albaycin
(transports + centre-ville de Grenade + quartier Albayzin
+ thé arabe / boutiques + Mirador + repas traditionnel) 40€/pers
- Soirée spectacle de flamenco
(Transport + spectacle de flamenco) 60€/pers
- Excursion d'une journée à la plage et au déjeuner
Transport + Excursion + Déjeuner sur la plage 40 € /pers
- Excursion 1/2 journée au palais de l'Alhambra (Transport + Billets +repas) 65 €/pers



Découvrez le site en vidéo :
<https://youtu.be/Yw0uGYIK1dk>



CONTACT



Centre de yoga - Lucia Yoga - Grenade



06 34 49 54 95



valerie@maboutiqueyoga.fr

