

WEEK-END YOGA & SPA

390€ - 3 NUITS, PENSION COMPLETE – 2 PRATIQUES DE YOGA & MEDITATION

Arrivée le vendredi 8 novembre fin d'après-midi, et départ le lundi 11 novembre.

Ce week-end est un week-end pour démarrer l'entrée en hiver du bon pied.

La rentrée a été mouvementée, les vacances de Noël sont encore loin, c'est le moment idéal pour faire un break.

Parfait si vous souhaitez débutez, ou bien si vous voulez approfondir votre pratique, ce week-end sera l'occasion d'aller en détails sur les postures, sur le travail de la respiration pour libérer des blocages énergétiques. Ouvert à tous, ce week-end se veut déstressant, chacun ira à son rythme et selon son énergie. Nous pratiquerons l'Ashtanga yoga, un yoga dynamique le matin, et le soir, des pratiques plus douces, avec méditation, respirations et chants en fin d'après-midi.

Le temps libre sera profitable pour aller marcher, se relaxer dans la piscine, au jacuzzi ou hammam.

Le soir, après le dîner, je vous proposerai un film sur l'histoire du yoga, et si cela intéresse un peu de philosophie du yoga.

LE LIEU

Magnifique centre d'accueil avec beaucoup de charme, Terre des sens est aménagé dans une ancienne magnanerie (exploitation agricole), au coeur de la vallée de la Drôme, près de DIE, entre Vercors et Provence.

Pour venir :

TERRE DES SENS

183 Route du Péage

MOLIERES GLANDAZ

26150 SOLAURE EN DIOIS

Pour venir depuis la vallée du Rhône :



Traverser ou contourner DIE en prenant la direction de GAP.

A 3km après le gros rond-point de sortie de Die, vous arrivez à un passage à niveau dans une chicane.

Il faut tourner à gauche juste avant ce passage, direction MOLIERES GLANDAZ.

Et tout de suite à quelques mètres, tourner encore à gauche à 180°, route du Péage

C'est la 4^{ème} maison à gauche sur cette petite route, signalée par un panneau « Terre des sens ».

[Lien google map](#)

Covoiturage possible depuis Lyon/Feyzin



LE SPA

Pour vous détendre après votre pratique, l'endroit dispose d'une piscine intérieure chauffée, d'un jacuzzi et hammam. Idéal pour optimiser l'effet détoxifiant du yoga.



LES PRATIQUES DE YOGA – 2 PRATIQUES/JOUR

Le matin – vers 7h30

Pratique de l'Ashtanga Yoga.

Parfait si vous souhaitez débutez, ou bien si vous voulez approfondir, ce week-end sera l'occasion d'aller en détails sur les postures, sur le travail de la respiration pour libérer des blocages énergétiques. La pratique est traditionnelle, ouverte à tous. Ce week-end se veut déstressant, chacun ira à son rythme et selon son énergie.

Le mois de Novembre est un mois ponctué par l'entrée en hiver, c'est donc une période où l'on peut prendre plus de temps pour soi, pour sa pratique et poser les fondations.

Ensuite, le temps du petit-déjeuner sera un temps d'échange et de partage.

Puis temps libre (piscine, SPA ...), et si le temps le permet l'après midi sera dédié à la promenade.

L'après-midi – pratique vers 17h

En fin d'après-midi, je propose une pratique de yoga plus douce, plus en souplesse, qui fera travailler différemment les muscles. Nous ferons aussi pratique de pranayama, méditation.

Une des fins d'après-midi sera consacrée aux piliers du yoga et la philosophie.

Le soir, après le dîner, je vous proposerai un film sur l'histoire du yoga.



L'HEBERGEMENT

Ce grand gîte de plain pied équipé grand confort peut accueillir 15 personnes dans ses 7 chambres à thème. Une **cuisine entièrement équipée**, une **salle à manger** lumineuse et un **salon** vous permettront de profiter du temps en commun.

Il y a une couette et un oreiller par lit.

Il est possible de louer draps, taie et housse de couette, serviettes de toilette sur place (9€ par personne et par séjour).

Toutes les chambres sont équipées d'une salle de bain privative.

Nous serons en pension complète, menu végétarien, avec 3 repas par jour.



La **chambre africaine** comporte 4 lits en 80 cm, pouvant être réunis en 2 lits de 160 cm. Elle bénéficie d'une entrée indépendante, donnant sur la cour et le jardin principal, avec vue sur les falaises du Glandasse. Elle est accessible aux personnes à mobilité réduite, ainsi que la grande salle de bain attenante.

La **chambre orientale** est la plus spacieuse pour 2 personnes (2 lits jumeaux de 80 cm). Elle est équipée d'une douche et d'une vasque-lavabo. Le wc est dans le couloir tout proche.



La **chambre asiatique** est plus petite mais très lumineuse. Le lit en bambou fait 140 cm et elle dispose d'une salle de bain privative complète (douche à l'italienne, vasque-lavabo et wc).

La **chambre zen** est équipée de 2 lits jumeaux de 80 cm et dispose également d'une salle de bain privative (douche à l'italienne, vasque-lavabo et wc).



La **suite familiale** comprend une grande chambre avec salle de bains et toilettes. Elle communique avec un séjour , complété par 2 lits gigognes.

La **chambre solo** située au cœur du gîte permet d'accueillir un enfant ou une personne supplémentaire.

TARIFS & RESERVATIONS

390€ par personne, en chambre partagée, pension complète, accès à la piscine et au SPA, 2 pratique de Yoga& méditation (~4h/jour) inclus.

Réservation auprès de Valérie Allibe : 06 34 49 54 95

Ou sur ce lien :