

# YOGA

by mao

## GREEN WEEK-END EN BOURGOGNE

du vendredi 28 Avril au Lundi 1er Mai 2017

### LE PROGRAMME

#### VENDREDI

20h Arrivée et welcome drink  
21h Dîner

#### SAMEDI

8h30-9h30 Gym indienne  
9h30 Petit déjeuner  
11h-12h30 Séance de yoga  
13h Déjeuner  
14h30-17h30 Marche  
18h30-19h30 Séance de yoga  
20h30 Dîner

#### DIMANCHE

8h30-9h30 Pranayama et méditation  
9h30 Petit déjeuner  
11h-12h30 Séance de yoga en pleine nature  
13h Déjeuner  
14h30-17h30 Marche  
18h30-19h30 Séance de yoga  
20h30 Dîner

#### LUNDI

9h-11h Séance de yoga  
11h30 Brunch  
13h Départ

### INSCRIVEZ-VOUS

par mail

[resa@yogabymao.com](mailto:resa@yogabymao.com)

### INFOS

Apporter votre serviette de toilette  
Tenue confortable pour la pratique du yoga  
Pull chaud pour le soir  
Des tapis sont disponibles sur place mais possibilité d'apporter le votre.

### LIEU

Sainte Colombe en Auxois est un joli petit village proche de Semur-en-Auxois (15 km)

### HÉBERGEMENT

Une ancienne étable de 400m2 transformée en un atelier lumineux surplombant la nature  
5 grandes chambres pouvant accueillir chacune 2, 3 ou 4 personnes

### TARIF

340 € par personne incluant les cours, l'hébergement et les délicieux repas

Le tarif n'inclut pas les transports

Le séjour doit être réglé intégralement avant le week-end

### TRAJET

En VOITURE à 2h50 de Paris

En TGV, nous viendrons vous chercher à la gare en voiture

Vendredi : Départ Gare de Lyon 18h53 / Arrivée Montbard 20h00

Lundi: Départ Montbard 14h06 / Arrivée Gare de Lyon 15h07