

# YOGA

by mao

## GREEN WEEK-END EN BOURGOGNE

du vendredi 9 au dimanche 11 juin 2017

### LE PROGRAMME

#### VENDREDI

16h30 Arrivée et welcome juice  
18h-19h Séance de yoga  
20h 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-13h30 Séance de yoga en pleine nature  
14h Déjeuner  
15h30-16h30 Séance de yoga  
17h 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

300 € 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 14h53 / Arrivée Montbard 15h57

Dimanche : Départ Montbard 18h05 / Arrivée Gare de Lyon 19h07