

YOGA

by mao

WEEK-END EN BOURGOGNE

du vendredi 21 au dimanche 23 septembre 2018
ou du vendredi 5 au dimanche 7 octobre 2018

LE PROGRAMME

VENDREDI

18h30 Arrivée et welcome drink
19h-20h Séance de Yoga
20h30 Dîner

SAMEDI

8h30 Petit déjeuner
9h30-12h30 Séance de yoga
13h Déjeuner
14h30-17h30 Séance sur l'intention
18h30-19h30 Séance de yoga
20h30 Dîner

DIMANCHE

8h30 Petit déjeuner
9h30-12h30 Séance de yoga
13h Déjeuner yoga
15h yoga nidra

**INSCRIVEZ-VOUS
par mail**

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

350 € 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
16h53 / Arrivée Montbard 17h53

Dimanche : Départ Montbard
18h10 / Arrivée Gare de Lyon 19h10