

WEEK-END YOGA et BAIN DE NATURE EN NORMANDIE

Centre Spirales – Le château d'Anctoville – Aurseulles (14240)

Venez vivre l'expérience d'un lieu privilégiant le repos et le calme en pleine nature.
2 jours de détente, de ressourcement et de bien-être : un subtil mélange de yoga, méditation, auto-massage et marche silencieuse dans un écrin de verdure.

Un programme pensé pour se retrouver, se régénérer en lien avec les éléments de la nature et apprécier le plaisir d'échanger dans un cadre convivial propice à la déconnexion.

Arrivée – départ : Du vendredi 28 Juin (arrivée dans la soirée) au dimanche 30 Juin (16H)

Lieu de résidence : Nous serons accueillis dans la maison du château, en pleine campagne normande, isolée de la circulation et autres pollutions. La maison dispose d'une grande cuisine, une salle de repas/pause, une salle de yoga, 6 chambres double et d'une grande terrasse extérieure avec vue sur le parc du château.

Hébergement : à l'étage, 10 couchages en chambre double (lits séparés) + 1 chambre en RDC avec 1 lit double. Salle de bains dans chaque chambre.

- Apporter son nécessaire de toilette (serviettes de toilette/bain). Les Draps sont fournis.

Repas du samedi au dimanche midi (végétariens) seront préparés par le groupe (compris dans le prix du séjour). S'il fait beau les repas pourront être pris à l'extérieur sur la grande terrasse.

Enseignements et pratiques du yoga/méditation :

Ils auront lieu dans la grande salle de yoga sur des tatamis. Par beau temps, les séances pourront se pratiquer en plein air. Marche méditative silencieuse dans la nature.

Matériel :

- Tapis de yoga disponibles sur place
- Apporter plaid ou couverture, briques, sangles, coussin de méditation (recommandé)

Covoiturage à privilégier

Gare la plus proche : Caen (30 min)

Conditions de réservation :

Le prix du week-end s'élève à 160 €/personne.

Ce qui est inclus : 2 nuits hébergement, 2 Brunch, 1 diner, collations, boissons (thé, café, tisanes...), les cours de yoga, mise à disposition des draps, des tapis de yoga.

Ce qui n'est pas inclus : le diner du vendredi soir et le transport pour se rendre au centre.

Programme :

Jour 1 – vendredi 28 Juin 2024

Arrivée dans la soirée– Accueil, installation, diner (sorti du panier)

Jour 2 – samedi 29 Juin

8H00 – pratique du matin à jeun (mise en éveil pour la journée : kryia, pranayama, méditation)

8H30 – Thé/tisane/fruits

9H00 – Pratique yoga dynamique

10h30 – Brunch

12H-13H30 – temps libre

13H30 – Marche silencieuse, bain de nature

16H – Pause, goûter, repos....

17H30 – Yin yoga

18H30 – préparation repas (karma yoga)

19H30 – diner

21H – Veillée - concentration / chants mantras

Jour 3 – Dimanche 30 juin

8H – Méditation

8H30 – Thé, tisane....

9H00 – pratique yoga

10H30 – Pause

11H00 – Brunch / déjeuner

14H00 – Fermeture du cercle

16H00 – Départ du lieu