

YOGA ENCHANTEUR ET GASTRONOMIE « VEGAN » EN BAIE DE SOMME du 27 au 29 Avril 2018



Ce week end **cocooning** s'adresse à tous les pratiquants débutants ou confirmés en quête **contentement** : venez vous faire du bien dans les postures de yoga à votre rythme **dans un lieu de charme**

Apprenez à **bien manger** à **vous faire plaisir** tout en équilibrant vos repas : vous serez guidés par une **diététicienne expérimentée et épicurienne...**



Déroulé du week end

Accueil du stage démarre le vendredi 27 avril à 18h00

19h30 Présentation du stage **20h** diner diététique

21h Relaxation/Yoga Nidra

Samedi

9h-10h30 Yoga enchanteur **11h** déjeuner

12h30-13h30 méditation ou relaxation

14h repas gastronomique **15h30** temps libre/promenade ou sauna

17h00-18h30 Yoga enchanteur **19h** repas gastronomique

20h30 conférence sur l'alimentation ou film : la santé dans votre assiette

Dimanche

9h-10h30 Yoga enchanteur **11h** déjeuner

12h30-13h30 Clôture du stage /bilan

PRIX PROMOTIONNEL POUR LES 6 PREMIERS INSCRITS

695€ au lieu de 995€

Animation : **395.00 €**

Fixe : **01 48 93 51 65**

Hébergement : **300.00 €**

Mobile : **06 18 91 44 43**

Adresse du gîte :

La Grange du Yoga
1 rue de l'église
80120 Villiers-sur-Authie

<https://www.facebook.com/lagrangedebaiedesomme/fref=ts>