

# STADE DE YOGA IYENGAR EN CHARENTE MARITIME

DU SAMEDI 8 FEVRIER 17H

AU VENDREDI 14 FEVRIER 2025 14H

## TRANSPORT

### Départ de Lille le samedi matin 8 février

- Soit en voiture individuelle (environ 8 heures de trajet)
- Soit en train (entre 4 et 5 heures de trajet) + 1 heure de taxi (à partager si plusieurs)
- Soit en train (entre 4 et 5 heures de trajet) + 50 mn de TER + 7 mn taxi

### Départ de Réaux sur trèfle le vendredi 14 février après le repas du midi

- Même parcours à l'inverse forcément

## HEBERGEMENT

- L'hébergement se fait en chambre double.
  - Soit en lit double soit 2 lits simples

## REPAS

- Cuisine végétarienne enrichie des fruits du verger, des légumes du potager, des œufs de nos poules et du miel de nos abeilles.

## ENSEIGNEMENT

- 1<sup>ère</sup> séance le samedi 8 février de 17h à 19h
- 
- De 7h15 à 8h00 – Pranayama
- De 8h à 9h – Petit déjeuner
- De 9h à 12h – Pratique
- De 13h30 à 16h30 – Temps libre
- De 16h30 à 19h – Pratique
- De 19h30 à 20h30 – Repas
- 
- Dernière séance le vendredi matin

Le programme sera un peu modifié pour permettre une ou deux activités différentes : marche, vélo, sauna...

## TARIF

- Le coût de cette semaine de retraite est de 950€ tout compris **sauf le transport**.
- Demande d'acompte de 300€ par chèque

## RESERVATION

- Réservation sur le site internet comme pour les autres cours

## QUESTIONS COMPLEMENTAIRES

- Véronique Marchant
- 06 66 43 46 08
- [Yogades3chenes@gmail.com](mailto:Yogades3chenes@gmail.com)