

# STAGE YOGA

17/18/19 Juin 2022



YOGA AZUR • FR

## Château du Reclos BARGEMON (83)

**éric savalli**  
& Caterina Suzzi

Isabelle Brunel, Alissende Sers, Karine Rognone

### Planning du stage/retraite...

Rendez-vous sur place le **vendredi soir avant 19h** si possible pour l'accueil et le dîner.  
Début de la pratique samedi à 8h15.

Aucun cours n'est imposée. Participation libre.

#### Vendredi

19h00- Accueil / Installation

19h30 - Dîner

21h00 - [Film documentaire](#) ou [Reportage](#) ou [Diaporama](#)

#### Samedi

08h15 (45min) - **Yoga 1** (Yoga Doux + Namaskar + Dhyana)

09h00 - Petit dej.

11h15 (1h) - **Yoga 2** (Asana/Pranayama)

11h15 (45min) - **Méditation / Reiki**

12h30 - Déjeuner

16h30 (1h) - **Yoga 3** (Asana/Pranayama)

17h30 - [Photo de groupe](#)

19h15 - Dîner

20h30 - Soirée « détente et convivialité »

#### Dimanche

08h15 (45min) - **Yoga 4** (Yoga Doux + Namaskar + Dhyana)

09h00 - Petit dej.

10h00 (1h) - **Yoga 5** (Asana/Pranayama)

11h15 (1h) - **Soprologie**

12h30 - Déjeuner

14h30 (1h) - **Yoga 6** (Asana/Pranayama)

Entre les cours et le soir : **temps libre** (balade / lecture...)

**Sessions individuelles** (massages, reiki, sophro, hypnoses) en supplément à la demande : réservez sa place au plus tôt auprès d'Alissende, Isabelle et Karine.

**Hébergement** en pension complète (délicieuse cuisine végétarienne)

**Frais de participation** :

- Chambre en commun 2 à 4 personnes : 150 €

- Chambre individuelle : 175 €

(moins 35€ si arrivée le samedi matin)

Participation cours collectifs : 120€

**fin des pré-inscriptions : 31/05/22 (+10% après)**

**Séances individuelles** (optionnel en supplément) :

- Massage : Isabelle - 06 18 44 62 52

- Sophro/Hypnose : Alissende - 06 45 85 87 02

- Soin Reiki : Karine - 06 23 02 40 20

**Temps libre** : pratique personnelle, repos, balades...

**Prévoir...**

- **matériel habituel** (**tapis, sangle**, briques...),

- **coussin** épais pour la méditation,

- **serviette** de toilette,

- Une petite attention supplémentaire pour remercier le service

Draps et taie d'oreillers **sont fournis** sur place.

**Dressing code**... cool & relaxe :)

**Plan d'accès**: [chateaudureclos.com](http://chateaudureclos.com)

[Le Château du Reclos](#)

[Route de Claviers D55](#)

[83830 Bargemon](#)

GPS WAZE : taper « **Château du Reclos** »

04 94 76 75 00

Favoriser le co-voiturage !

