Yoga et méditations sacrées

Selon les enseignements du Tantra et de la pratique du Raja Yoga

1er au 5 juin 2024

Besoin de reconnecter avec votre corps, votre coeur et votre esprit ?
Cette bulle sera l'espace de la rencontre entre vos 5 sens et vos 5 corps !

Au bord de l'étang de Thau et de la mer dans le sud de la France
Bulle ouverte à tous (aucun pré-requis) - 1er au 5 juin 2024 à Marseillan

Yoga et méditations sacrées

Bulle forte en émotions et riche en ressources

ACCOMPAGNANTS

Lilou Bastide, enseignante de Raja Yoga pour vous guider sur le chemin de la résilience et de la connaissance de soi
Praticienne de massages énérgétiques

Sanjeev Mehta, maître Indien dans l'art de la méditation tantrique, transmet son expérience à travers le monde

LIEU

Le séjour se déroule dans une villa de 175m2 avec 1700m2 de jardin et une très belle piscine.
La villa vous accueille avec 5 chambres à partager

L'espace est entièrement tourné vers l'extérieur afin de profiter de la sublime lumière du Sud

Votre chef Lucie Lam, cuisinière nomade, vous proposera une cuisine végétale (circuit court et bio) gourmande et gorgée de vitalité.
Tous les repas seront cuisinés sur place et servis avec amour

Au bord de l'étang de Thau et de la mer dans le sud de la France
Bulle ouverte à tous (aucun pré-requis) - 1er au 5 juin 2024 à Marseillan

Yoga et méditations sacrées

Bulle forte en émotions et riche en ressources

Programme quotidien

Ce planning est à titre informatif et peut-être amené à évoluer en fonction de vos besoins et envies.
Certaines pratiques auront lieu au bord de l'étang et/ou à la mer (plage à 5km).

- **7H** Pratique matinale méditation et yoga
- **8H30** Mini collation énergisante
- **9H30** Enseignements sur l'énergie et la méditation sacrée avec Sanjeev - Temps d'échange
- **13H** Brunch généreux
- **14h** Farniente à la piscine, sieste, balade au bord de l'étang
- **16H** Atelier chant Mantras avec Pranayama - Techniques de respirations
- **17H** Mini collation pour le goûter
- **17h30** Pratique yoga restaurative et Watsu - relaxation dans l'eau
- **20H30** Dîner savoureux avec coucher du soleil puis soirée méditation sacrée

Au bord de l'étang de Thau et de la mer dans le sud de la France
Bulle ouverte à tous (aucun pré-requis) - 1er au 5 juin 2024 à Marseillan

Yoga et méditations sacrées

Bulle forte en émotions et riche en ressources

RECOMMANDATIONS

Merci de prévoir votre équipement personnel:

- Tapis de yoga, coussin pour l'assise, un plaid et une tenue confortable
- Maillot et serviette de bain
- Chaussures méduses et une paire de baskets
- Chapeau, lunettes de soleil, gourde à eau

TARIFS

Séjour de 4 jours et 4 nuits au bord de l'étang:

- Pension complète
- Enseignements & activités comprises
- Transport non inclus

Tarif early-bird (avant le 1er mars) **990€**/séjour
Tarif standard: **1050€**/séjour
Tarif journée (non résident): **160€**/jour

En supplément sur place:

- Massages à 4 mains
- Soins Reiki

CONTACT

06 85 77 79 35
yoganandalilou@gmail.com
liloubastide34

Au bord de l'étang de Thau et de la mer dans le sud de la France
Bulle ouverte à tous (aucun pré-requis) - 1er au 5 juin 2024 à Marseillan