

# Ateliers Yoga & Ayurveda

à la carte ou mini-retraite



Sous la yourte à La Touche Poupard

**Vendredi 8 juillet de 18h30 à 20h : Hatha Yoga**

**séance où l'emphase sera mise sur les pranayamas**

Tarif à la carte : 15€

**Samedi 9 juillet : atelier à la carte ou journée complète**

**De 8h30 à 11h : Atelier de Hatha Yoga**

**Méditation – Asanas – Pranayama – Relaxation**

Tarif à la carte : 25€

**De 11h à 13h30**



**Repas en conscience** : préparation et dégustation d'un repas bio & ayurvédique

**Pause ressourçante** : baignade / balade / sieste / loisirs créatifs/ silence ou partage !



**De 17h30 à 19h30 : Atelier Ayurveda et yoga nidra**

**Automassage** pour équilibrer Pitta dosha (qui a tendance à augmenter en été)

**Yoga nidra** : relaxation guidée permettant à tout notre être de se détendre en profondeur

Tarif à la carte : 30€

**Dimanche 10 juillet de 8h30 à 10h30 : Hatha Yoga**

Tarif à la carte : 20€

**Tarif mini-retraite**: 180€ repas inclus (vendredi soir et samedi midi + soir)

**Hébergement** : possible sur place - me contacter

Contact : Cathy Duvallet

La Touche Poupard - 79400 St Georges de Noisné - 07 80 00 89 87 - [contact@studio-yoga-nanda.com](mailto:contact@studio-yoga-nanda.com)

