

Stage été France

Yoga & tourisme Vallée de la Loire

**Du samedi 5 août à 19h00 pour le repas
Au samedi 12 août à 11h00 après le petit déjeuner**

**La Raynière - 37360 Saint Antoine du Rocher
(2h30 en voiture du sud de Paris)**

**Contact : Martine Richard-Poudelet
E-mail : martinerichard1786@gmail.com
Tél. : +32 474 70 38 42 / +33 7 85 24 03 52**





Programme indicatif

7h30 à 9h00 : Méditation et yoga

9h00 à 10h00 : Petit-déjeuner

10h00 à 12h30 : Yoga

13h00 à 14h00 : Repas

14h00 à 18h00 : Randonnée ou visites touristiques

19h30 : repas du soir

Après repas : méditation (facultatif)

Il est possible de ne s'inscrire que pour le yoga & la méditation.



La Maison du Yoga



Une des 2 salles



Une des 2 salles



Les randonnées ou visites



Château de Chenonceau

Dotée d'une biodiversité unique, la Vallée de la Loire se vit jusqu'à l'estuaire au rythme du fleuve royal. Ici, la Loire est reine. Redoutable l'hiver, douce l'été, elle fascine ses habitants de ses lumières et couleurs changeantes (www.valdeloire-france.com).

Au cours de nos promenades, nous irons voir l'un des plus grands dolmens de France et visiterons la vieille ville de Tours. Le Val de Loire, c'est aussi les châteaux dont certains furent fréquentés par les plus grands personnages de l'Histoire de France. Nous en visiterons 2, les châteaux de Chenonceau, de Villandry.



Château de Villandry



Vallée de la Loire



Dolmen

Conditions



Une des chambres



Nourriture végétarienne

Hébergement : en chambre de 2 ou 3 lits ; les draps sont fournis.

Nourriture : végétarienne et équilibrée.

Côté pratique : apporter ses serviettes de toilette, une tenue confortable pour le yoga, un tapis de yoga et une petite couverture ainsi que des chaussures de marche.

Tarifs : 490 euros tout compris (200 euros d'acompte à verser à l'inscription).
Détail : yoga & méditation : 200 euros / hébergement, nourriture et activités : 290 euros.

Inscription & paiement : Remplir le formulaire joint.

Le stage est prévu pour 12 yogis/yoginis maximum. Les inscriptions seront acceptées dans l'ordre chronologique de réception de l'inscription et de l'acompte.