

# WEEK-END

DU 18 AU 20 MAI 2024

# YOGA ET NATURE



## Activités comprises dans le séjour (3 jours) :

- 1 cercle d'ouverture pour mieux découvrir tous les participant.es
- 1 séance de yoga par demi-journée : yoga vinyasa tonique pour se mettre en forme le matin, et hatha ou yin yoga le soir pour se préparer à un sommeil réparateur
- 1 séance de méditation chaque jour avec un thème différent pour bien ancrer les pratiques et les sensations de la journée
- 1 atelier yoga, sophrologie et intelligence émotionnelle d'une durée de 3h le dimanche matin pour allier la puissance des 3 disciplines sur un thème choisi
- d'autres surprises (en fonction de la météo, mini randonnée, marche méditative, atelier tableau de vision, confiance en soi...)



SLVie Îles d'Or (4)



« Mes Activités »



Site internet

Inscriptions auprès de la CMCAS au 04 98 00 39 84 ou en ligne sur l'espace « Mes Activités » avant le 31 mars 2024.

Un week-end bien-être du samedi matin 18 mai au lundi 20 mai 2024 avec départ dans l'après-midi.

Des ateliers tous les jours

Logements (au choix)

**En yourte** : 2 yourtes, une de 5 places (1 lit double, 3 lits simples) et une de 4 places (1 lit double, 2 lits simples)  
270€/pers.

**Les logements partagés ou individuels\***  
**Bastide en chambre triple** (1 lit double + 1 lit simple)  
340€/pers.

**Les logements individuels**  
**Bastide en chambre 2 personnes** (1 lit double)  
360€/pers.

**Bastide en chambre 1 personne** (1 lit double)  
420€/pers.

Draps & serviettes compris.

Pension complète du samedi matin au lundi midi.  
Merci lors de votre inscription de mentionner vos régimes alimentaires et/ou allergies.

\*Individuel : si le nombre de personne a atteint le maximum, sera privilégié les personnes qui souhaitent partagé leur logement, afin de permettre à un plus grand nombre d'y participer.

**Chambre d'hôtes & Yourtes " Le Bois Faé "**  
**83840 - La Bastide**



\* paiement en plusieurs fois possible



activités  
sociales  
de l'énergie