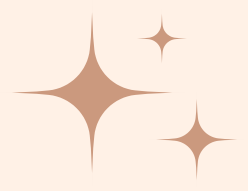
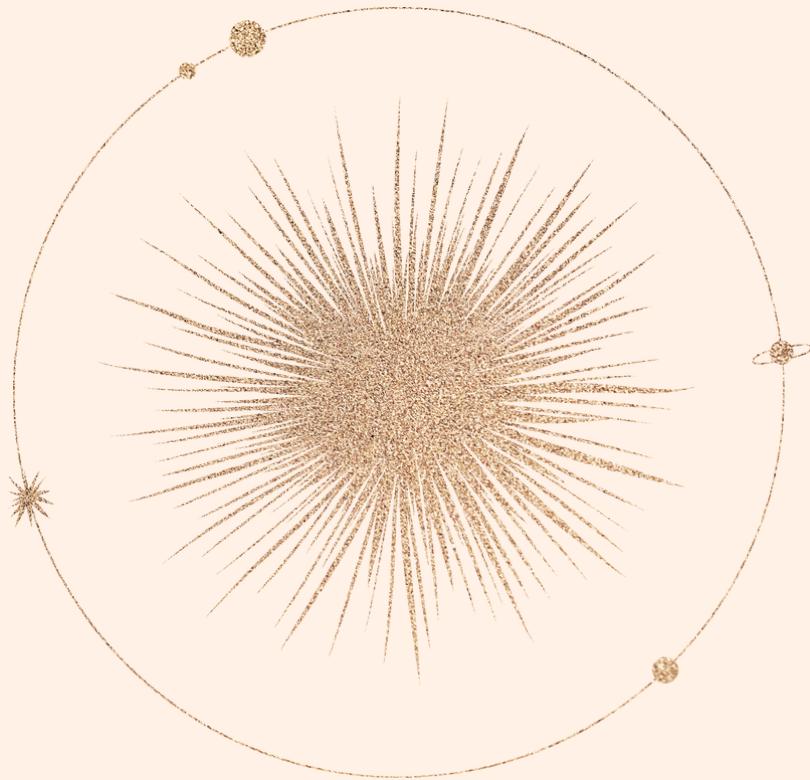


Du 28 mai au 1 juin
YOGA ☾ ITALIE
Ma véritable Nature



www.yogaavecstephanie.com



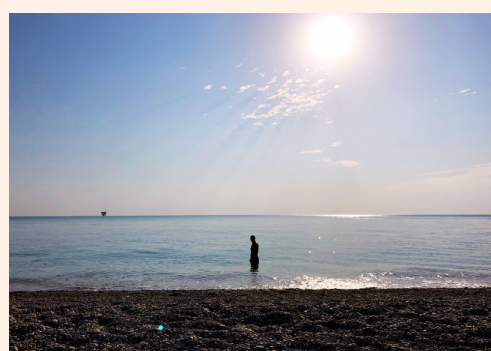
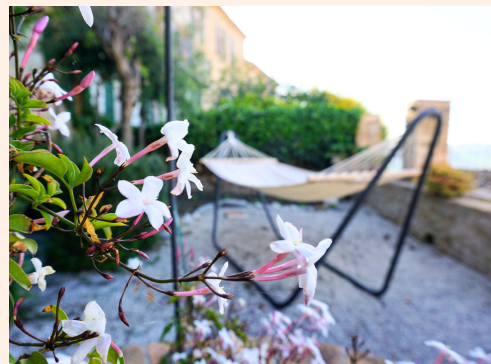
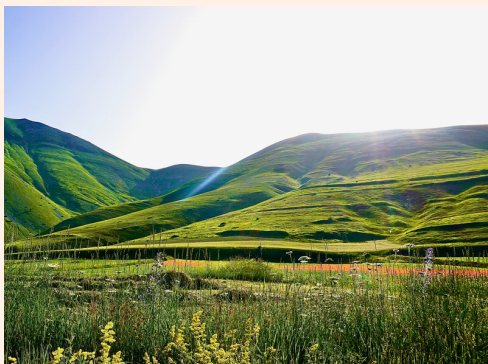
La région

Encore secrète, la région des Marche s'illustre par un paysage de collines et de montagnes, en bordure de mer Adriatique.

Le lieu de votre séjour possède une vue panomarique sur la chaîne des Monti Sibillini.

Haut lieu de légendes, les monts Sibyllins portent le nom de la fameuse Sibylle, femme aux pouvoirs de divination. D'où l'expression "une parole sibylline", c'est à dire une parole dont le sens est mystérieux.

Le séjour comprend 1 journée de randonnée douce en montagne





Le logement

Vous serez hébergé.e.s dans une villa typique, avec piscine et parc arboré.

5 Chambres doubles et 2 appartements avec salles de bains privées.

Nombreux espaces communs (cuisines, salles à manger, séjours, salle de lecture, grande salle commune pour les repas, etc)

Plusieurs terrasses et petits coins secrets.

Vue EXTRA ordinaire sur la chaîne de montagne, piscine non traitée au chlore (au sel), diversité de flore incroyable, arbres centenaires, chênes, oliviers, pins, ...





Le Programme

Yoga ✦ Nature ✦ Alimentation

La pratique du Yoga, en pleine nature, alliée à une alimentation saine et vivante:
voilà le programme de votre séjour.

Mardi 28 mai, atterrissage à l'aéroport d'Ancona (Falconara), prise en charge des voyageurs. Installation à Montebello en fin d'après-midi. Plongeon dans la piscine, émerveillement, distribution des chambres. Premier repas sain et gourmand.

Mercredi 29 mai et Vendredi 31 mai

8H30 - 10H00 Pratique de yoga dynamique
10H15 Petit déjeuner
Temps libre (possibilité massage aux bols tibétains)
13H30 Lunch
Temps libre (possibilité massage aux bols tibétains)
17H30 Yoga doux et bols tibétains
19H30 Dîner

Jeudi 30 mai

8H30 - 10H00 Pratique de yoga dynamique
10H15 Petit déjeuner
11H00 Départ pour la montagne
12H00 Début de la randonnée, lunch dans le sac à dos.
Une pratique de yoga avec les bols tibétains sera
proposée en montagne.
19H00 Retour à Montebello
19H30 Dîner

Samedi 1 juin, après le dernier petit-déjeuner à 8H30, départ à 10H30
pour l'aéroport d'Ancona (Falconara)

LE PRIX DU SÉJOUR COMPREND

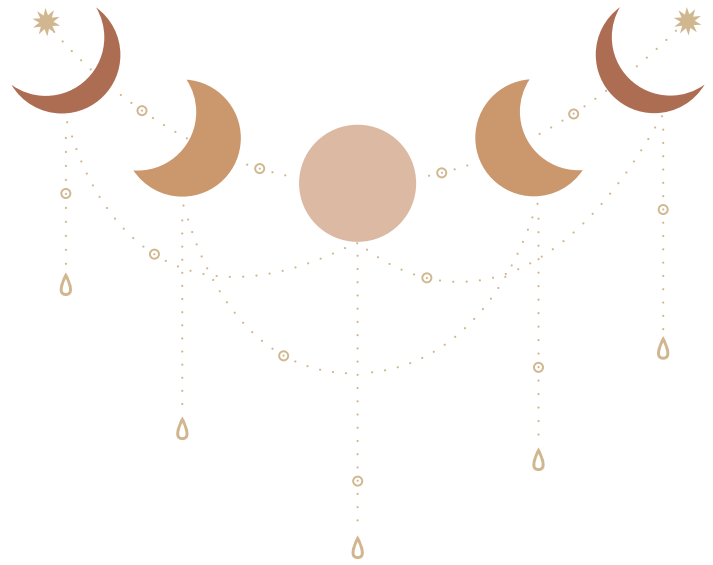
- Les prises en charge de l'aéroport à la villa
- Le déplacement à la montagne en mini-bus
- 4 nuits en pension complète
- 4 petits déjeuners, 3 lunches, 4 dîners
- Les boissons telles que eau, café, thés, tisanes, jus de fruits, ...
- Toutes les pratiques de yoga
- Le prêt de tapis de yoga et bolsters

Ne sont pas inclus:

- Les vols internationaux Bruxelles-Charleroi à Ancona
- Les déplacements personnels. Qui souhaite, durant les temps libres, bouger, devra prendre en charge la location d'un véhicule.
- L'alcool (des bouteilles de vin seront disponibles à petits prix)
- Les assurances (Maladies, blessures, annulation, rapatriement, etc.)
- Soins en sonothérapie. En fonction des disponibilités (temps libres), Stéphanie proposera des créneaux pour des massages aux bols tibétains.
- Et tout ce qui n'est pas spécifié dans "le prix comprend"

A emmener dans votre valise (entre autres) ...

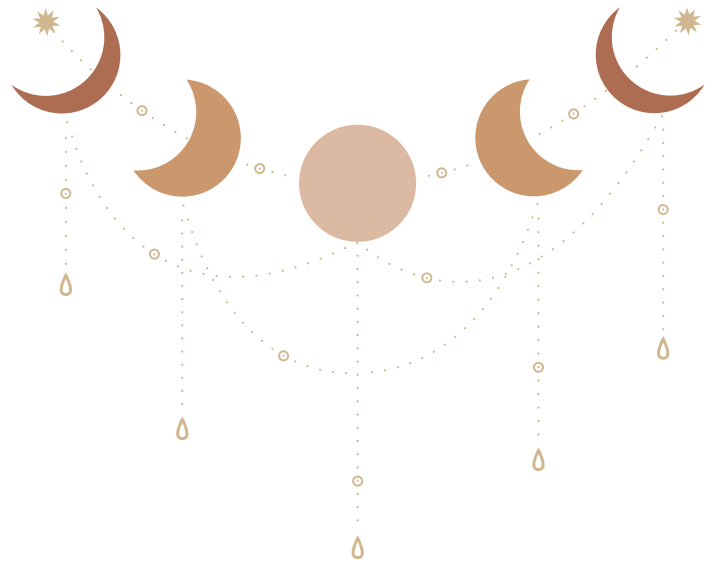
- Tenue pour les pratiques de Yoga
- Maillot de bain
- Crème solaire, chapeau
- Un petit sac à dos de 10-15 litres pour le pique-nique
- Une gourde, des chaussures de marche ou "baskets" de bonne qualité



V O S A C C O M P A G N A T R I C E S

Stéphanie dispensera leçons de yoga, vibrations aux bols tibétains et sera votre guide de la région des Marche où elle vit depuis plusieurs mois.





V O S A C C O M P A G N A T R I C E S

Gaëlle, enseignante de yoga, massothérapeute et cuisinière, vous offrira la possibilité de déguster, savourer et compléter votre rapport à la Nature



Détails pratiques

1

PRIX Pension Complète
À ajuster en fonction du nombre de participant.e.s et suivant occupation single ou double (chambre).

Le transport en montagne durant le séjour est compris ainsi que la prise en charge à l'aéroport.

2

LIEU, Grottazzolina (province de Fermo) Région des Marche,

aéroports proches:

- Ancona (70 kms)
- Perugia (150 kms)

3

ACTIVITES

- Yoga (chaque jour)
- Rando en montagne
- Temps libres

4

REPAS

Cuisine vivante et variée, locale, végétarienne



