

SEJOUR IMMERSION YOGA

Samedi 5 juillet au Vendredi 11 juillet 2024

Ouvert aux adhérents et aux extérieurs

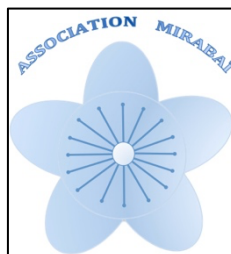
890 EUROS LE SEJOUR *

Partenariat entre

L'association Yoga Mirabai

<http://associationmirabai.e-monsite.com>

yoga.association.mirabai@gmail.com



La Seigneurie De Naves

<https://www.seigneuriedenaves.com>

+33 (0)6 62 04 45 11

florence.gerard@senhoria.com



Et

Laurence ELIARD

laeliard@gmail.com

06.11.62.06.84

5 JOURS/6 NUITS

YOGA et PATRIMOINE culturel, naturel en ARDECHE

Pension complète, hébergement en chambre d'hôtes (partagée double)

Réservations auprès de :

Mme Florence GERARD (hébergement et repas) et Laurence ELIARD (yoga)

PROGRAMME DU SÉJOUR

Arrivée à partir de 16 h le 5 Juillet - Départ le 11 Juillet avant 11h00

Déroulement d'une journée-type de stage

8h - 8h30 : MÉDITATION

8h30 - 10h30 : YOGA VINYASA ou TRADITIONNEL

11h00 - 13h : BRUNCH BIO VEGETARIEN

14h - 16h : TEMPS LIBRE ET VISITES

Mise à disposition des lieux, piscine...

Découverte du patrimoine

Au choix en fonction des souhaits du groupe

Patrimoine Culturel :

- Artisanats locaux
- Les marchés

Patrimoine Naturel :

- Randonnée,
- Découverte des plantes du territoire, visite d'une distillerie d'huiles essentielles,
- Visite de grottes,

Patrimoine Bien-être :

- Massage (65€/1 heure)

17h - 18h30 : YIN YOGA ou YOGA

18h30 - 19h00 : MÉDITATION

19h30 - 21h : DINER BIO VÉGÉTARIEN

*** Prix total du séjour : 890€/personne.**

Subvention de l'association pour les
adhérents : 150 € (pour l'hébergement et les
repas),

Soit au total pour les adhérents 740 euros

Le prix comprend :

- ✓ Tous les repas végétariens (brunch et dîner)
- ✓ L'hébergement en chambre d'hôtes partagées (2 personnes par chambre) tarif pour les 6 nuits



- ✓ Linge de toilette et draps fournis
- ✓ Visites et découvertes
- ✓ Les cours de Yoga

Le prix ne comprend pas les trajets de mise en place

5 personnes minimum devront être inscrites au 1er Mars afin de valider le séjour.

Acompte à verser pour valider l'inscription avant le 1^{er} mars

- 228 € par chèque à l'ordre de « Senhora Verda » à envoyer à :
La Seigneurie de Naves - Florence Gérard - 44 place du Chastelas - 07140 Les Vans
- ou virement

Code Banque	Code Guichet	Numéro de Compte	Clé RIB	Domiciliation
10278	06030	00020457602	83	CCM VERSAILLES ST LOUIS
Identifiant international de compte bancaire				
IBAN (International Bank Account number)			BIC (Bank Identification Code)	
FR76	1027	8060 3000 0204 5760 283	CMCIFR2A	
TITULAIRE DU COMPTE ACCOUNT OWNER			SENHORIA VERDA 44 PLACE CHASTELAS 07140 LES VANS	

- Prestations Yoga à régler auprès de Laurence : 200 Euros.

COMMENT SE REJOINDRE :

- EN VOITURE : La Seigneurie de Naves - Florence Gérard - 44 place du Chastelas - 07140 Les Vans
Co voiturage entre les participants possible (7h20 - 720 km)
- EN TRAIN :
 - Paris - Nîmes (TGV)
 - Nîmes - Ales (TER)
 Gare SNCF la plus proche Ales - Florence viendra vous accueillir
- EN AVION :
 - Aéroport le plus proche : Montpellier (137 km - 1h $\frac{3}{4}$)