



Valras - Plage

# Stage Ashtanga Vinyasa Yoga + Paddle

Face à la mer



Par Brigitte Banegas, professeur d'ashtanga, kiné  
et championne d'apnée

06.27.57.76.45  
brigitte.yannick@wanadoo.fr  
www.nusayoga.com

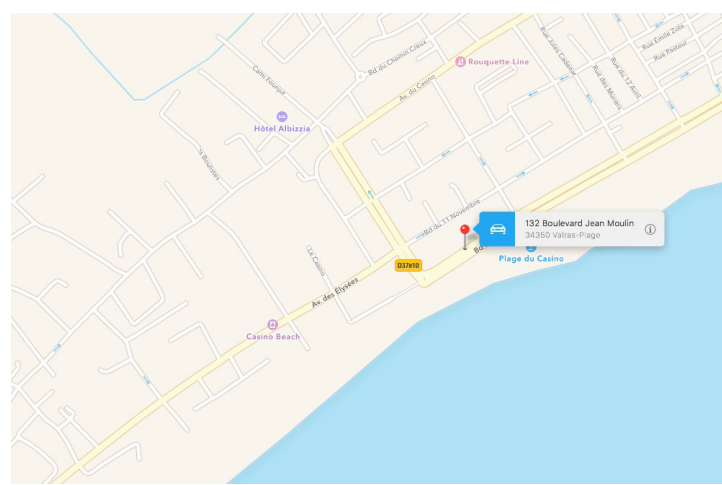
# Stage Ashtanga Vinyasa Yoga + Paddle



Le stage se déroulera dans une superbe maison au bord de la mer Méditerranée.



Vue de la maison



Localisation

06.27.57.76.45  
brigitte.yannick@wanadø.fr  
www.nusayoga.com

# Stage Ashtanga Vinyasa Yoga + Paddle

## Tarifs:

Cours de yoga, hébergement, repas inclus, hors transport:

- > 1 Chambre avec 2 lits en 90 : 390 € /pers
- > 2 Chambres avec lits en 160

à partager : 390 € /pers  
prise seul : 510 €

- > 1 Chambre vue mer

à partager : 390 € /pers  
prise seul : 570 €

- > En externe 180 € :

Cours de yoga + paddle et brunch inclus.

Toute inscription doit être accompagnée du règlement du stage.

06.27.57.76.45  
brigitte.yannick@wanadø.fr  
www.nusayoga.com

# Stage Ashtanga Vinyasa Yoga + Paddle

## Programme:

### 1 er jour:

Arrivée à partir de 14h  
20h: Dîner

### 2 ème jour:

7h45/ 8h30: Méditation / Pranayama  
Pause thé / tisane

9h/ 11h: Travail postural du corps + cours de  
vinyasa  
Jus détox

12h: Brunch

13h30/14h15: Yoga sur paddle (1er groupe)

14h30/15h15: Yoga sur paddle (2ème groupe)

18h45/19h30: Méditation / Pranayama

20h: Repas

06.27.57.76.45  
brigitte.yannick@wanadø.fr  
www.nusayoga.com

### 3 ème jour:

7h45/ 8h30: Méditation / Pranayama  
Pause thé / tisane

9h/ 11h: Asthanga Vinyasa Yoga 1ère série  
Jus détox

12h: Brunch

13h30/14h15: Yoga sur paddle (2ème groupe)

14h30/15h15: Yoga sur paddle (1er groupe)

18h45/19h30: Méditation / Pranayama

20h: Repas

### 4 ème jour:

7h45/ 8h30: Méditation / Pranayama  
Pause thé / tisane

9h/ 11h: Asthanga Vinyasa Yoga 2ème série  
Jus détox

12h: Brunch

06.27.57.76.45  
brigitte.yannick@wanadø.fr  
www.nusayoga.com

# Stage Ashtanga Vinyasa Yoga + Paddle

13h30/14h15: Yoga sur paddle (2ème groupe)

14h30/15h15: Yoga sur paddle (1er groupe)

18h45/19h30: Méditation / Pranayama

20h: Repas

5 ème jour:

7h45/ 8h30: Méditation / Pranayama  
Pause thé / tisane

9h/ 11h: Full Vinyasa Yoga ou Classe Mysore  
Jus détox

12h: Repas puis départ.

NB: N'oubliez pas vos shortys ou combinaisons  
pour le paddle.

06.27.57.76.45  
brigitte.yannick@wanadoo.fr  
www.nusayoga.com