



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

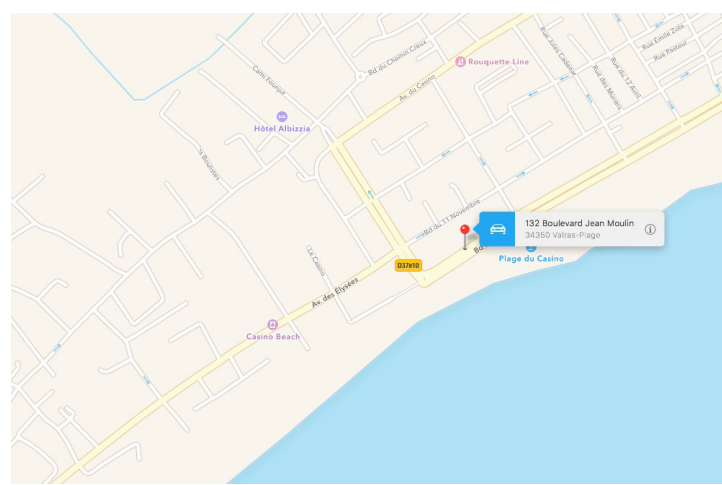
Stage Ashtanga Vinyasa Yoga + Paddle



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 : 440 € /pers
- > 2 Chambres avec lits en 160

à partager : 420 € /pers
prise seul : 750 €

- > 1 Chambre vue mer

à partager : 430 € /pers
prise seul : 800 €

- > En externe 270 € :

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