



les paysages de la Corse et leurs contrastes alliant de vraies ambiances de mer comme de montagne, quoi de plus idéal pour trouver le lien à sa propre personne et vivre le plaisir de partager cette joie. Des moments qui resteront des souvenirs impérissables.....

LE SEJOUR:

Dans un décor de rêve, hôtel de charme situé dans le maquis à proximité d'une plage, nous alternerons les séances quotidiennes de Yoga et des randonnées dans les plus beaux sites de la Corse.

PROGRAMME INDICATIF:

Des séances quotidiennes de Yoga vous permettront par la pratique de postures, d'enchaînements, d'exercices respiratoires, d'améliorer et équilibrer l'énergie dans le corps, d'arriver au lâcher-prise physique et mental, d'être présent à l'écoute de soi. Des randonnées en étoile dans une diversité de paysages et d'ambiances: calanques de Piana, gorges de la Spélunca, forêt d'Aïtone, cascade de Radule, lacs et pozzines, bergerie d'altitude...

PRIX: 1 350 euros supplément single 180 euros

comprend

L'hébergement en pension complète, en chambres de 2. Les déplacements pendant le séjour. l'accompagnement et les séances de Yoga.

ne comprend pas

le voyage jusqu'au lieu de rendez-vous à Calvi ou Bastia. Les boissons. L'assurance annulation. L'éventuel supplément chambre single 180 €

DATES:

| Du | Au | Commentaires |
|------------|------------|---------------------|
| 22/06/2019 | 29/06/2019 | |
| 29/06/2019 | 06/07/2019 | |

ENCADREMENT:

Yoga: Pascale Villain enseignante diplômée de l'école française de yoga du sud-est depuis 2005. Randonnées: Rémi Pozzi accompagnateur en montagne breveté d'état.

PUBLIC:

toute personne intéressée par le Yoga à travers la découverte d'une région

NOMBRE DE PARTICIPANTS:

4 à 7 personnes

NIVEAU:

Randonnées faciles de 2 à 3 heures par jour pour vivre et découvrir de magnifiques paysages de mer et montagne.

HEBERGEMENT:

Hôtel fixe pour des balades en étoile. dans le maquis avec piscine à 200 mètres d'une plage peu fréquentée.

RENDEZ-VOUS:

Calvi ou Bastia

DEPART:

Calvi ou Bastia