



# SPRING DETOX

**RETRAITE DE YOGA**

DU 03 AU 05 AVRIL 2020



**LA VIGNE DE RAMATUELLE**

[WWW.LAVIGNERAMATUELLE.COM](http://WWW.LAVIGNERAMATUELLE.COM)



\*  
P  
R  
O  
G  
R  
A  
M  
M  
E  
\*

**VENDREDI 03 AVRIL**

Arrivée en fin de journée

19.00 > 20.30 - Soft vinyasa flow  
avec Julia & Ghislaine

21.00 - Dîner

**SAMEDI 04 AVRIL**

8.00 > 10.00 - Detox flow avec Julia  
Pranayama; kriyas & asanas

10.00 - Petit déjeuner suivi d'une balade  
le long des sentiers côtiers ou temps libre

13.00 - Déjeuner

17.30 > 19.30 - Ying Yang yoga avec Ghislaine  
"La danse du dragon"

20.00 - Dîner

**DIMANCHE 05 AVRIL**

8.00 > 10.00 - "Twist & Shine" flow  
avec Julia & Ghislaine

10.00 - Petit déjeuner suivi d'une balade méditative  
& chant de mantra en bord de mer

13.00 - Déjeuner

Départ en milieu d'après-midi

*Tarif en chambre double : 450€ - (550€ en chambre single)  
Massage en supplément sur demande. Tous les repas sont inclus  
durant le séjour. La cuisine est bio, saine et légère.*

**INFOS & RÉSERVATIONS**

GHISLAINE • 06 82 64 89 10  
[ghislaine@mysunnyyoga.com](mailto:ghislaine@mysunnyyoga.com)

JULIA • 06 63 11 75 42  
[shaktishalamarseille@gmail.com](mailto:shaktishalamarseille@gmail.com)