

Luxe, Calme et Volupté

Un long weekend de Yoga, Pranayama, Méditation et Nature
Avec Stephanie Sayegh pour se faire du bien

30 Octobre – 3 Novembre 2019 à La Vigne de Ramatuelle, Saint-Tropez

www.yoganaturescapes.com
www.lavignederamatuelle.com



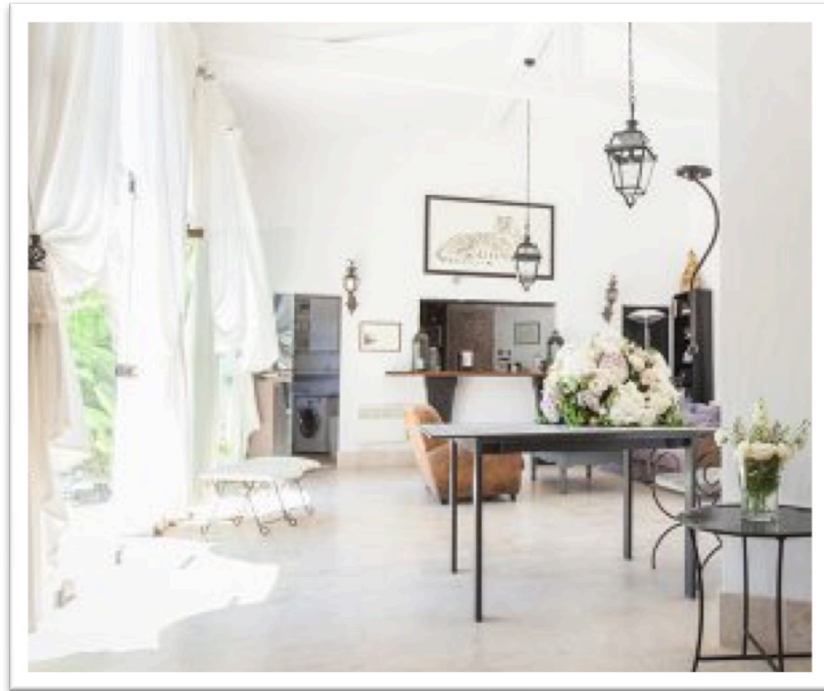
Laissez vous dorloter avec cette retraite de Yoga, dans le cadre magnifique de *La Vigne de Ramatuelle*, à côté de Saint-Tropez.

Quand la grisaille commence à s'installer dans nos corps et nos esprits avec l'automne, le meilleur moyen de secouer tout cela est de se faire du bien, afin de booster le système immunitaire.

Stephanie et toute l'équipe de La Vigne de Ramatuelle vous invitent à ressourcer vos cellules avant l'hiver, avec ces 4 jours/4 nuits de Yoga, Pranayama, Méditation au milieu de la Nature et du Bien Etre.

Un moment rien que pour soi, où nous allons créer fluidité dans notre corps et notre esprit avec des mouvements adaptés, une reconnaissance de l'importance du souffle dans notre vie quotidienne, une nourriture belle à regarder, goûteuse et saine, et enfin la communion avec la Nature.

4 jours rien que pour soi, afin de garder le sourire tout l'hiver!



Programme Journalier

- 2 Séances de Yoga, Pranayama et Méditation par jour
- 2 repas sains et gouteux
- Farniente, Piscine, Plage, Ballades, Visites et Massages (en option)





DATES Notez que la retraite commencera le Mercredi 30 Octobre à 17h et se termine le Dimanche 3 Novembre après-midi. Merci d'organiser votre voyage en fonction.

COÛT 970-1150 Euro, en fonction de votre choix. Ce prix inclus 4 nuits, 4 Brunchs, 4 dîners ainsi que les séances de Yoga, Pranayama et Meditation. Le prix n'inclus pas les activités extra yoga et les transfers aeroport/gare



FACILITATEUR

Stephanie Sayegh Tanca

Ma passion est de guider les autres dans leur voyage intérieur et dans leur façon de bouger avec leur corps, afin de les aider à trouver le chemin de leur propre et unique authenticité.

Je suis une ancienne infirmière en chirurgie cardiaque certifiée professeur de Yoga, Pilates et Pranayama, depuis plus d'une dizaine d'années.

J'ai étudié sous la direction d'enseignants de renommée internationale et d'écoles de yoga telles que Ashtanga, Jivamukti, Iyengar, Anusara et tout récemment avec les pratiques d'Embodied Flow™.

Passionnée, aussi, par la puissante pratique transformatrice de Pranayama, j'ai été étudier de manière intensive sous la direction de Sri O. P. Tiwari et j'ai continué avec des professeurs tel que de Richard Freeman ou Rod Stryker.

Le Tantra est la philosophie de vie qui me tient le plus à cœur, depuis 2011. Son étude avec Douglas Brooks, Carlos Pomedá et Tara Judelle me permet d'explorer, de comprendre et d'apprécier le Yoga dans toute son intégrité.

Étudiante de Stanislav Grof, je me suis aussi lancée dans une exploration plus profonde de l'humain avec la Respiration Holotropique.

Mes cours de Yoga vont définitivement vous aider à avoir une utilisation bien adaptée de la respiration mais aussi à favoriser la résilience physique et mentale. C'est en effet, grâce à une pratique ludique, fluide et stimulante que vous aurez alors accès à votre monde intérieur d'Inspiration, de Créativité et d'Amour.

INFO:

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions.
rebecca.luxmore@yahoo.com (pour infos générales et logistique)
sayeghstephanie@gmail.com (pour info yoga, pranayama et méditation)

RESERVATION:

Pour votre réservation, contactez
rebecca.luxmore@yahoo.com.
250 Euro d'acompte, non remboursable, devront être versés pour assurer votre place.