

RETRAITE DE YOGA PORTUGAL 22 au 27 avril 2024.

☀ 6 jours et 5 nuits dans le Sud du Portugal à Monchique dans une nature exceptionnelle entre mer (à 25') et montagne.



Nous pratiquerons à l'intérieur (dôme avec une vue imprenable sur mer et montagne) et en extérieur pour profiter de la douceur du climat.

🍴 Repas végétariens gourmands avec des produits frais et locaux.(possibilité de demander un autre régime alimentaire)

Taille du groupe : 12 personnes

Tous niveaux

Le lieu: nous disposons d'un grand jardin, avec vue imprenable sur mer et montagne, d'une piscine, jacuzzi , terrasse, transat, hamac. Les serviettes et draps de lit sont fournis ainsi que les serviettes extérieures pour la piscine. Tout le matériel pour les cours de yoga est fourni (tapis, briques, coussins...)

JOURNÉE TYPE (mardi, mer, jeudi, vend)

- Petit déjeuner
- Respiration / Yoga doux
- 12h -17h Temps libre, possibilité de faire des randonnées dans la nature directement autour de la propriété
- visiter :
 - le village de Monchique (5' en voiture)
 - Parque de Mina (à environ 10 km)
 - mont Foia (900 mètres d'altitude) à 12km
 - Portimao ses plages et sa ville (à 28km).
- 17h-19h30 Yoga/ Mantra avec moi-même et des professeurs internationaux (cours en français et anglais)
- 19h30 Dîner
- Départ samedi matin pour l'aéroport de Faro pour le retour

TARIF: 760€

Ce qui est compris:

- Transfert aller/retour depuis l'aéroport de Faro jusqu'au lieu de la retraite
- 6 jours et 5 nuits dans la villa

Chambre double avec salle de bain, drap et serviettes

- 5 X Petit déjeuner et dîner
- Serviettes de piscine
- Cours de Yoga (au total environ 18h)

Ce qui n'est pas compris:

- Votre billet d'avion
- Vos visites durant le « temps libre entre 12h et 17h »

Paielement, acompte et réservation:

50% d'acompte lors de la réservation

50% restants 1 mois avant la date de la retraite.

Contact: associationfamilyfitness@gmail.com