



Centre Yoga Do-In Qi Gong

Le CYDIQG propose un week-end de bien-être en région parisienne : cette immersion permettra d'approfondir votre pratique de yoga et d'accueillir l'énergie de l'automne pour une rentrée en douceur.



Stage de yoga d'automne animé par Mandana

6 au 8 octobre 2023



Programme

Vendredi 6 octobre

18:00 Arrivée. Accueil et installation
19:00 Apéritif de bienvenue et dîner
21:00 Séance de yoga nidra

Samedi 7 octobre

07:30 Pranayama et méditation
09:00 Petit déjeuner
10:00 Séance de Hatha - Vinyasa Yoga
12:30 Déjeuner suivi d'un temps libre
16:00 Atelier de pratique
19:00 Dîner
21:00 Soirée surprise

Dimanche 8 octobre

07:30 Pranayama et méditation
09:00 Petit déjeuner
10:00 Séance de Hatha - Vinyasa Yoga
12:30 Déjeuner
14:00 Atelier massage
et huiles essentielles



Lieu

Ecogite Utopias Campus

8, chemin du bois menou, 27120 CHAIGNES
En voiture : 1h20 environ depuis le Perreux
(covoiturage possible)
En train depuis la gare Saint Lazare puis navette
payante à organiser



Tarifs

Gîte en chambres partagées, repas du
vendredi soir au dimanche midi inclus.

300 € pour les adhérents de l'association
350 € pour les non adhérents



Infos et inscriptions

contact@cydiqg.fr

www.cydiqg.fr