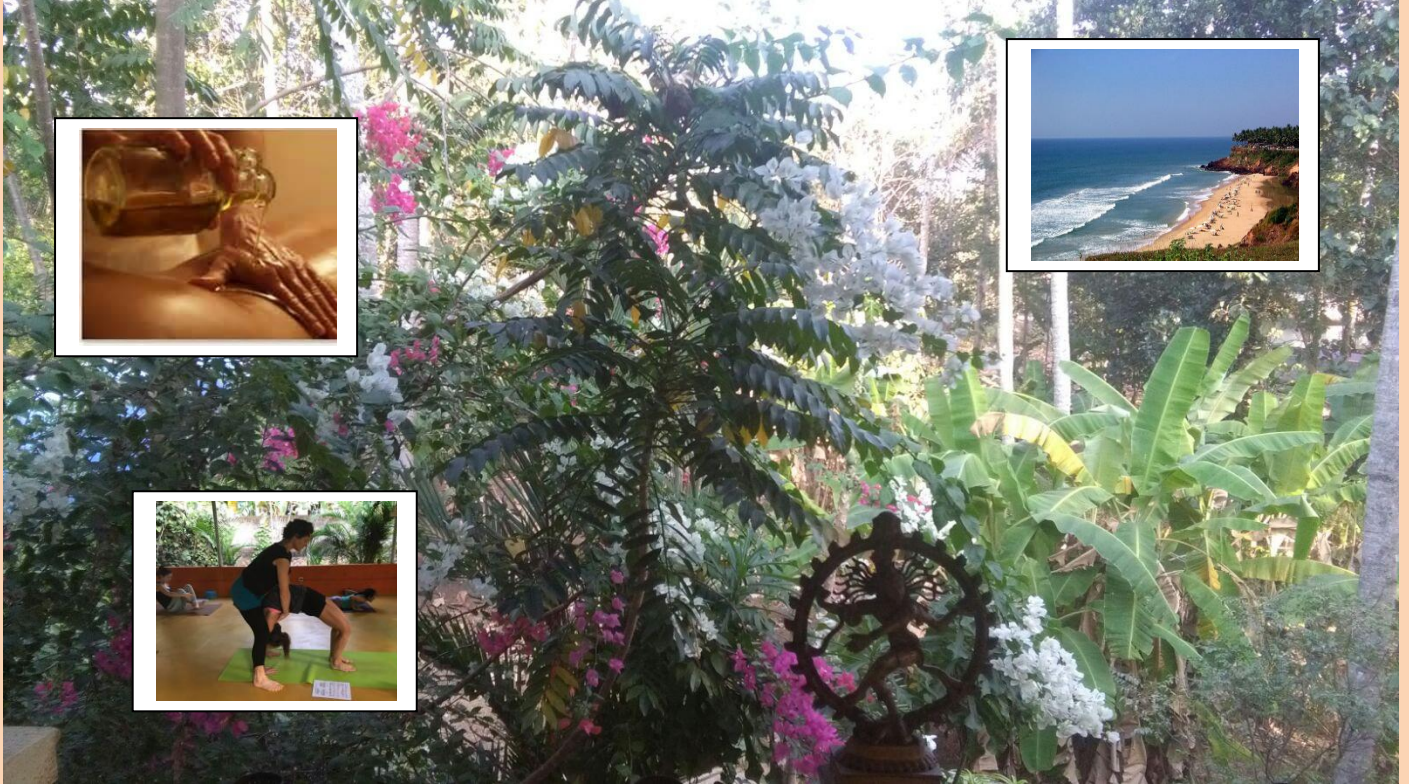


SEJOUR YOGA EN INDE

Deux semaines à Varkala dans le Kerala

Yoga, massages, soin sonore, sorties découverte

Du 8 au 21 mars 2018



Deux heures de pratique de Yoga le matin, vous pourrez choisir Ashtanga Vinyasa Yoga ou Hatha Yoga (du lundi au samedi). Enseignants : Mahesh Chandra et Ellie Ruales

Méditation en fin de journée (du lundi au vendredi)

Quatre massages à l'huile, adaptés à vos besoins et à votre pratique de yoga

Un soin sonore, ou Nada Yoga

Une sortie en bateau sur les Backwaters, canaux naturels ou artificiels circulant sur plus de 1500 km et incluant plusieurs grands lacs.

Une sortie en bateau pour aller à la rencontre des dauphins

Une visite à la pointe sud de l'Inde

Nous organisons et accompagnons à la suite du séjour un trek de trois jours, qui sera à réserver en supplément.



Le tarif comprend toutes les activités (sauf le trek), l'hébergement, les transferts depuis et vers l'aéroport et un accompagnateur bilingue pour cinq personnes, deux à partir de six personnes.

Les repas sont à votre charge, il est facile de trouver de la nourriture saine, délicieuse et bon marché, nous pourrions vous guider.

Le billet d'avion et le visa sont à votre charge.

Arrivée recommandée le 6 mars, au plus tard le 7, début du séjour et des cours de yoga le 8 mars, fin le 21 mars. Trek en supplément du 22 au 24 mars.

Tarif : Séjour 1270 euros

Trek 200 euros

Nombre de personnes maximum : 12

Date limite d'inscription : 1^{er} décembre 2017



Renseignements et réservations :

Mandy Latchford mandylatchford@yahoo.fr 06 76 16 48 31

Hélène Lejal marjariyoga64@gmail.com 06 70 02 14 81

