

# Séjour yoga et bien être Corse

*Programme indicatif, pouvant varier selon les conditions météo:*

## CHAQUE MATIN NOUS VOUS PROPOSONS :

Jus de légumes ou de fruits frais, smoothies, tisanes, puis séance de yoga d'une à deux heures environ.

Petit déjeuner ou brunch.

## LES MIDIS ET SOIRS:

Lunchs et dîners vous seront proposés, à la villa ou en extérieur.

Si vous le souhaitez, vous pourrez participer à la confection de certains repas pour découvrir et partager quelques recettes saines.

## EN JOURNÉE :

Chaque jour, un programme différent et des activités diverses vous seront proposées (visites, ateliers, marches accompagnées...).

Des temps calmes seront libérés afin de vous laisser le temps d'accueillir les expériences vécues.

Accès au SPA libre et illimité (piscine, jacuzzi, hammam, douche sensorielle...).

Soins divers, en option.

## EN SOIRÉE :

Valérie vous accompagnera à nouveau pour une séance de yoga avant ou après le diner.

Ensuite, nous vous concoctons quelques soirées thématiques (contes & légendes, développement personnel...) et autres petites surprises.

## LES ACTIVITÉS PROPOSÉES:

### LES COURS DE YOGA:

Dispensés par Valérie, diplômée du Arhanta Yoga Ashram de Khajuraho, Inde, les cours auront lieu généralement deux fois par jour, soit sur le domaine soit dans des sites insolites et magnifiques, pendant une marche en pleine nature ou au coucher du soleil...

Yoga tous niveaux, accessible à tous en conscience de son corps, et en adéquation avec sa pratique (de nombreuses variantes proposées et une attention particulière est portée aux alignements dans les postures pour éviter douleurs et inconforts).

Suivant l'énergie du groupe et des moments, Valérie vous proposera du hatha yoga, du vinyasa flow, du yin yoga, du yoga nidra ou restauratif, de la méditation et des pratiques respiratoires.

Si les conditions le permettent, une découverte du Yoga sur Paddle sera proposée.

## LES ATELIERS :

- Découverte anatomique, conscience corporelle et réajustements autonomes avec un ostéopathe ou un kinésithérapeute.
- Création de cosmétiques bio.
- Ateliers de développement personnel avec un coach professionnel.

## LES RANDONNÉES & BALADES :

(au choix du professionnel passionné, qui vous fera découvrir ces lieux parfois « connus » avec un regard plein de profondeur).

Pointe de la Revellata, Croix des autrichiens, Vallée du Fango, Bonifatu, Vallée du Giussani (U Ghjunsani), villages de Balagne, Vallée de l'Ostriconi...

Nous prévoyons une à deux journées dans les terres pour sortir des chemins battus, le yoga aura lieu sur site dans ce cas-là.

## LES VISITES : (pouvant varier suivant la disponibilité des partenaires)

Distillerie d'huiles essentielles ; ruchers et miellerie ; bergerie et atelier de production de fromage corse...

## **Compris dans le séjour :**

- Hébergement dans villa de luxe ; en chambre double avec salle de bain (chambre partagée, possibilité de chambre individuelle en supplément)
- Pension complète
- 8 à 10 séances de yoga
- Accès libre et illimité à l'espace spa du domaine
- 3 à 4 ateliers thématiques
- Visites et randonnées guidées
- Prêt du matériel de yoga

## **Sont à disposition durant tout le séjour :**

- Des tisanes bio
- Des fruits secs

## **Possibilité de soins durant les temps libres :**

- Massages, différentes inspirations
- Consultation en hypnose
- Consultation en ostéopathie
- Consultation développement personnel avec un coach professionnel
- Consultation magnétisme

## CHOIX FORMULES & DATES

Nombre de places disponibles : 10 à 14 personnes maximum

### Les séjours au choix :

6 jours - 5 nuits	Du 5 au 10 mai 2019	1490€/personne
5 jours - 4 nuits	Du 3 au 7 juin 2019	1290€/personne

FORMULE DUO: Réservation pour 2 personnes en chambre double.

6 jours - 5 nuits	Du 5 au 10 mai 2019	1450€/personne
5 jours - 4 nuits	Du 3 au 7 juin 2019	1250€/personne

EARLY BOOKING: Pour toute réservation avant le 5 février 2019.

6 jours - 5 nuits	Du 5 au 10 mai 2019	1420€/personne
5 jours - 4 nuits	Du 3 au 7 juin 2019	1220€/personne

Début du séjour : accueil dès 16h30, cours de yoga à partir de 18h puis apéritif dinatoire et soirée spéciale.

Possibilité d'arriver plus tôt et de recevoir des soins ou de visiter les alentours, nous contacter.

Fin de séjour le dernier jour après le brunch.

**N'hésitez pas à nous contacter pour toute question**

**Tel: 04 95 44 44 46**

**Mail: [info@villasmandarine.fr](mailto:info@villasmandarine.fr)**