

RETRAITE DE YOGA EN GRÈCE

6 jours 10-15 JUN 5 nuits



La merveilleuse île de Paros dans les Cyclades

Un temps pour vous ressourcer,
profiter de la beauté environnante,
aller plus loin dans votre pratique,
et vous nourrir corps et âme.



KUNDALINI YOGA – HATHA YOGA – YIN YOGA
Méditation - Rituels de connexion aux éléments



Alexandra MANTASSAS

Professeure de yoga franco-grecque, j'enseigne le Hatha, le Kundalini et le Yin yoga pour une approche complète des différentes dimensions de l'Être.

Pour cette retraite je vous invite dans ce pays que j'aime tant, sur une île idyllique pour faire le plein de vitalité.

Nous explorerons les postures et les flux d'énergie, plongés dans la vibration de l'eau et du soleil.

CONNEXION AUX ÉLÉMENTS

Le lieu de pratique

Dans le joli village de Ambelas, surplombant la mer, l'hébergement comprend une piscine et se trouve tout près de la plage (2 minutes).

Le programme

Nous profiterons de ce lieu en pleine nature pour pratiquer avec les éléments, le soleil et l'eau, pour leurs qualités régénérantes et purificatrices. Pratique du matin, brunch, temps libre, pratique de l'après-midi, dîner.



TARIFS (early bird jusqu'au 10 mars)

avec hébergement - enseignement - repas

Chambre double *early bird* 1110€ 1210€

Chambre simple *early bird* 1260€ 1360€

@alexatnam - 06 43 32 79 83 - alexandramantassas@gmail.com