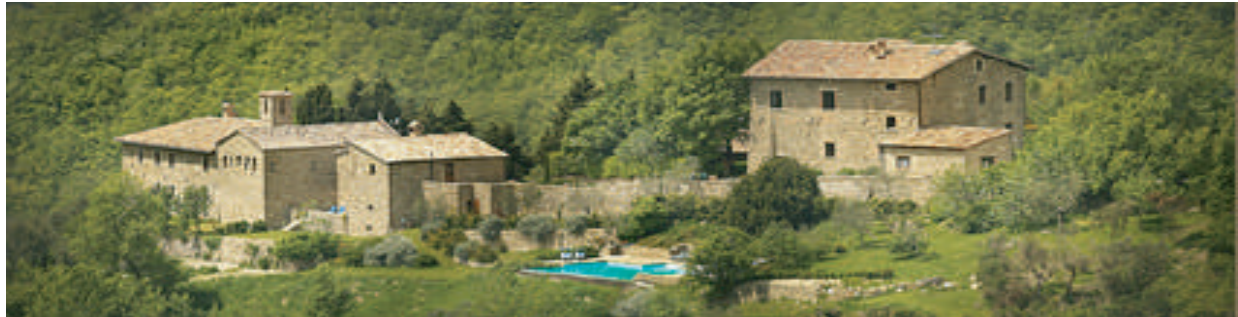


VACANCES DE YOGA EN OMBRIE AVEC ALEXANDRA

du 23 au 29 octobre 2016



Prendre des vacances de yoga, c'est s'offrir du temps et de l'espace pour découvrir ou approfondir la pratique du yoga, s'ouvrir à un rythme nouveau dans un cadre naturel inspirant, redécouvrir ses possibilités, évoluer et aborder son existence avec une énergie et une créativité renouvelées.

La Locanda est une bastide du XIIe siècle dont vous aimerez les vieilles pierres, les oliviers centenaires, le silence et la beauté surprenante du paysage environnant. C'est l'endroit idéal pour une douce «retraite» et vous sentirez combien, aux bénéfices du yoga s'ajoutera le simple bonheur de goûter à cet endroit splendide et paisible. La beauté de la Toscane, de l'Ombrie, les balades sur les sentiers aux senteurs méditerranéennes, le farniente au bord de la piscine, le jacuzzi, le délicieux petit spa avec hammam, la saveur des repas préparés avec les légumes du jardin, l'huile d'olive du producteur voisin sont autant de merveilles qui enchanteront le temps que vous prendrez pour vous. Les chambres sont simples, élégantes et confortables, décorées avec des meubles asiatiques en bois. Les salles de bains sont superbes, baignoires ou douches spacieuses. Votre chambre est faite tous les jours et les serviettes de toilette sont fournies. Chaque chambre a vue sur les collines d'Ombrie.

Chaque jour comprend deux séances de yoga au cours desquelles nous abordons postures, respiration, méditation, mantra, relaxation et philosophie.

Une petite idée de votre journée : Petit-déjeuner, Yoga, Déjeuner, après-midi libre, Pranayama & méditation, Dîner.



Alexandra Peyre est professeur de Hatha Yoga à Paris et propose cette exceptionnelle retraite en Italie depuis neuf ans.

Pour vous inscrire :

Contactez Alexandra par email : alexandra_peyre@hotmail.com

ou par téléphone : 06 85 59 82 22

Tarifs :

Double (chambre et Sdb partagées - 2 personnes) prix par personne : 1110 €

Suite (2 chambres de 2 lits et Sdb partagées - pour 4 pers.) prix par pers. : 1050 €

Simple dans suite (chambre individuelle - Sdb partagée) prix par pers. : 1290 €

Simple (chambre et Sdb individuelle) prix par pers. : 1410 €

Le prix inclut votre chambre, les séances de yoga, trois délicieux repas par jour, l'utilisation du jacuzzi, du hammam et de la piscine.

Les transports, les éventuelles excursions et les massages ne sont pas inclus.

Réservation et remboursement :

Un acompte de 500 € réserve votre place. Le solde est dû 60 jours avant le début de la retraite. L'acompte n'est pas remboursable. Pour cette raison, il est conseillé de prendre une assurance-annulation pour votre voyage.

Venir en Ombrie à La Locanda :

Notre retraite commence le dimanche 23 octobre avec le dîner et se termine le samedi 29 octobre, après le petit déjeuner.

Perugia est l'aéroport le plus proche de La Locanda. Vous pouvez aussi arriver par Rome ou Florence et prendre un car, un train ou louer une voiture.



Inscrite dans la lignée traditionnelle et diplômée de la formation avancée des Centres Internationaux de Yoga Sivananda; Alexandra continue d'approfondir sa pratique et sa transmission de l'héritage du yoga. Elle a étudié extensivement le système anusara auprès de Amy Ippoliti et Elena Brower et est également diplômée de l'École de yoga périnatal Birthlight à Londres.

Animée d'une profonde admiration pour l'héritage millénaire du hatha yoga, elle le transmet avec enthousiasme et précision dans le respect des possibilités et de l'état d'esprit de chacun, en français et en anglais.

À bientôt pour cette aventure de yoga et de nature généreuse !

Alexandra