Happyoga

Stages de YOGA

Automne 2020 - Corbara, Haute Corse

deux sessions
du 3 au 6 octobre : session douce
du 7 au 10 oct. : session tonique

Yoga
Méditation
Mer et montagne
Cuisine végétarienne
Ateliers thématiques

à Corbara (Haute-Corse)
à 10mn de L'Île Rousse, et 30mn de Calvi

avec Nelly, professeur de yoga
depuis 2011

Informations : 06 87 02 63 43 nelly@happyoga.fr www.happyoga.fr

Le contenu du stage

Deux pratiques différentes

- La session douce (du 3 au 6 octobre) est accessible quelque soit votre pratique, que vous ayez déjà fait du yoga ou non.
- La session tonique (du 7 au 10 octobre) est accessible avec deux conditions : être en condition physique suffisamment bonne, et connaître les postures de base. Vous pouvez nous consulter si vous avez un doute.

NB : Il est possible de participer aux deux sessions : il y a une progression de l'une vers l'autre.

Programme personnalisé

- Un cours particulier est inclus dans le stage. Chaque stagiaire qui le souhaite peut ainsi repartir avec une séquence adaptée à ses besoins. C'est ce qu'on appelle le yoga thérapeutique.
- Les thèmes des ateliers théoriques sont choisis la veille pour le lendemain. Par exemple : la philosophie du yoga, fabriquer sa propre séquence de postures, discussion autour d'un livre de yoga, concilier yoga et travail, yoga et vie de famille, questions sur la méditation.

Exemple de journée

7h30-9h30
réveil postural / méditation / yoga

9h30
petit déjeuner

10h00-16h00
temps libre : ballade, visite, plage.

16h00
collation

16h30-17h30
atelier thématique (théorie)

17h30-19h30
yoga /méditation

19h30
dîner

Le gîte A ChiOsella,
confort et calme dans un écrin de verdure

Entre mer et montagne, le gîte est établi sur un terrain calme et arboré, sur les hauteurs du village historique de Corbara.
A chiOsella offre la liberté de s'isoler dans son gîte confortable, ou de se poser à l'extérieur dans les petits espaces aménagés, ou de partager des temps en commun autour le la cuisine d'extérieur.
Depuis le gîte, plusieurs belles marches sont possibles. Et en quelques minutes de voiture (dépose possible), on peut sentir le sable fin sous les pieds et s'inonder de bleu turquoise dans les yeux.

Un petit mot de notre hôte :
« Comme souvent en Corse, les structures épousent les formes escarpées du terrain sans jamais le défigurer, et offrent ainsi à ses occupants des espaces de quiétude. Le jardin est parsemé d'espaces d'agréments, de partage ou d'isolement, selon l'humeur des voyageurs »

Tarifs pour une session

360 euros/personne en chambre double
510 euros/personne/jour en chambre simple
Participation aux deux sessions : 5% de remise
Pour les habitants alentours, demi-pension seule sans hébergement : 270€

—> Le tarif inclus :
- 9h de yoga, 3h de méditation, 2h d'atelier théorique, 1 cours privé
- petit-déjeuner, collation, dîner (boissons comprises), tisane du jour à volonté
- linge de lit et toilette, produits de soin et d'hygiène fait maison 100% naturel et écolo

—> Ce qui n'est pas inclus :
- Navette Calvi : aller simple 30 euros pour 1 à 4 personnes
- Navette Ile Rousse : aller simple 15 euros pour 1 à 4 personnes

Transports à titre indicatif

—> En avion
Aéroport de Calvi : Air corsica/Air France
Aéroport de Bastia : Air Corsica/Air France/Volotea/Easyjet
—> En bateau
Port de l'Île rousse : Corsica ferry ou Corsica linéa
Port de Bastia : Corsica ferry ou Corsica linéa

Formulaire d'inscription à renvoyer à nelly@happyoga.fr ou à Nelly Campo / Espace Le Challenger / Av Joseph Calizi / 20220 L'Ile Rousse

Prénom Nom : **Téléphone :**

Adresse : **Mail :**

Quelle est votre pratique de Yoga? de méditation ? C'est à dire depuis quand vous en faites, quel style, chez vous, en cours collectif, en cours particulier, ...

Avez-vous un régime alimentaire particulier ou des allergies? Le gîte propose des repas végétariens

Avez-vous de blessures ou de problèmes particuliers de santé ? Plus vous êtes précis, meilleur sera votre accompagnement

Souhaitez vous le service de navette? Indiquez les dates, heures et lieu

Quelle(s) session(s) réservez-vous? Barrez ce que vous ne réservez pas
Du samedi 3 octobre 17h30 au mardi 6 octobre 10h00
Du mercredi 7 octobre 17h30 h00 au samedi 10 octobre 10h00

Conditions de réservation et d'annulation de l'hébergement. Contactez directement notre hôte : Daniel danielbattesti@hotmail.fr 06 76 38 77 07
Réservation : 50% du prix total de l'hébergement. Le solde à l'arrivée par chèque ou espèces.
Annulation : le locataire ne pourra en aucun cas prétendre à un remboursement partiel ou total des arrhes ou du solde préalablement versées.

Conditions de réservation et d'annulation de l'enseignement.
Réservation : 50% du prix total par chèque ou virement, le solde au plus tard à l'arrivée par chèque, virement ou espèces.
Annulation : En cas de désistement, aucun remboursement ne sera effectué. Les arrhes pourront être utilisés pour un autre stage si ce dernier n'est pas complet.