

Week end *Pando yoga*

Du 29 septembre
au 01 octobre



Samoëns
Haute-Savoie



Bienvenu dans l'aventure



Tigirl Yoga





Samoëns
Haute-Savoie

Le lieu

Weekend du 30 septembre au 02 octobre

Le Dojo de la Piaz, situé à Samoëns,
est un lieu paisible et authentique.

Au cœur d'une nature Savoyarde unique, c'est un cadre
calme, idéal pour se ressourcer

Good vibes assurées !!

Prend ton maillot, il y a un bain norvégien



Pourquoi

Une expérience unique t'attends

- **Associer la randonnée et le yoga** est une façon unique et atypique de découvrir ces deux activités,
- **Un cadre exceptionnel** de beauté & de grandeur, nous choisissons avec soin pour t'offrir le meilleur,
- **La convivialité d'un petit groupe** est idéale, des échanges complices, créer le lien ensemble,
- **Se régaler avec une cuisine gourmande** végétarienne, les pieds sous la table, tu n'as rien à faire, seulement sourire et profiter,
- **S'évader dans la joie** et la bonne humeur, s'autoriser une parenthèse bien-être rien que pour soi,



Pour qui

Ce séjour ...

- **Tout le monde sans exception** ; les copain.ine.s, les amoureux.se.s, les célibataires, les jeunes, les plus âgé.e.s, les familles, les ami.e.s, nous proposons un **séjour inclusif**
- **Pas de niveaux de yoga prérequis**, toutes les pratiques seront adaptées en fonction de ton niveau & tes capacités, **Julie est là** pour t'accompagner,
- Les randonnées proposées par Mathieu ne comportent **pas de difficultés particulières** mais il est demandé d'avoir une expérience des sentiers de montagne, **Mathieu est là** pour te guider,



Contacte-nous si tu as des questions!



Julie

Votre professeure de yoga



Julie, professeure de yoga, certifiée encadrera les 5 pratiques de ce week-end bien-être

Elle te guidera au travers de différentes pratiques,

Le yang actif du Hatha yoga,
Le yin doux et restauratif pour ressourcer ton corps après nos journées rando.

CONTACTER JULIE
julieyoga74@gmail.com

Tigirl Yoga

www.tigirlyoga.fr



Mathieu

Votre accompagnateur en montagne



Mathieu guidera et encadrera le groupe pour les journées rando tout au long du séjour,

Il saura nous régaler de ses années d'expérience au travers de son accompagnement en montagne et **nous fera découvrir l'environnement** ainsi que la faune & la flore locale.



Trek in
Alpes

CONTACTER MATHIEU

+33.6.80.10.77.40

mathieu.thirant@gmail.com



Au programme

Du séjour ...



- 3 randonnées
- 5 pratiques de yoga
- 2 méditations du soir
- 1 atelier surprise
- 1 ebook surprise
- Des repas végétariens
- Des temps libres
- De la bonne humeur
- Des barres de rire
- De la joie



A table

& bon appétit !

Des plats mijotés avec soin
par notre traiteur Stéphanie
de @symbiosedesaveur

- Repas végétariens,
- Encas & pique-niques gourmands,
- Produits frais & locaux ET de saison,

