



Les Ateliers
du Bien-être

Stage Nature Yoga et Qi Gong en Aubrac

Dimanche 15/08/2021 au Jeudi 19 août août

Un temps pour vous ressourcer au cœur de l'Aubrac, dans un environnement préservé et unique.

Quatre jours pour vous retirer du monde et du quotidien, quatre de parenthèse hors du temps : pratiques énergétiques Yoga et Qi Gong, temps libre et escapades.

Vous aurez de nombreux espaces temps pour vous : escapades en pleine nature, découverte de l'Aubrac, repos total....Lors de vos déplacements vous pourrez être accompagnés d'une animatrice bénévole fédérale en milieu montagnard.

Formule hébergement et repas : 4 petits déjeuners - 3 pique niques et 1 déjeuner sur place le midi – 4 repas du soir - pauses tisanes la journée. Formule sans hébergement : idem hors petit déjeuner.

Formule avec hébergement : en dortoir (deux dortoirs pour 10 personnes afin de vous laisser de l'espace) du dimanche 15 août soir au jeudi 19 août midi. Votre compagnon ou compagne non pratiquant peut bénéficier de l'hébergement et des repas. 10 personnes maximum en formule hébergement.

Formule sans hébergement : à vous de trouver votre hébergement. Repas inclus hors petit déjeuner. Votre compagnon ou compagne non pratiquant peut bénéficier des repas.

Tarif et programme :

Accueil le dimanche 15 août à 18h00 – Apéritif d'accueil puis 19h30 repas – 21h Temps de méditation.

Lundi, mardi et mercredi : 9h à 10h30 Eveil matinal Yoga et Qi Gong en pleine nature -10h45 Tisanes et remise des pique niques –Temps libre ou découverte de l'environnement et de l'Aubrac - 17h 30 à 18h30 Pause Tisanes et Pratique de yoga – 19h30 Dîner - Temps méditatif à 21h

Jeudi 19 août : 9 h Eveil matinal en pleine nature - 10h30 – 12h00 Temps libre – 12h30 Apéritif temps de partage et déjeuner de fin de stage. 14h Fin du stage

Tarif par personne :

1) *Formule Hébergement tout inclus* : 423 € - Accompagnant : hébergement et repas, hors pratique : 243 €

2) *Formule sans hébergement repas et pratiques hors petit déjeuner*: 363 € - Accompagnant repas hors petit déjeuner: 183 €

