

le Yoga et les saveurs de la vie

11 & 12 novembre 2023
Marcorignan
près de Narbonne (11)



Au cœur de l'automne, nous vous invitons à vivre une retraite alliant la pratique subtile du Yoga à la découverte d'une cuisine délicieuse aux saveurs exotiques.

Une proposition de
Kristina T'FELT & Carine TOMAS



Carine et Kristina, enseignantes de yoga formées par Peter Hersnack, transmettent un yoga profond et sensible au service d'un corps conscient et vivant. Elles ont également suivi une post-formation en soins ayur-védiques auprès du Dr Joshi en Inde.

Pour le plus grand bonheur de vos papilles, Ali, cuisinier voyageur et maître de l'usage des épices, vous accompagnera à la découverte de nouvelles saveurs issues de multiples influences culturelles.

DÉROULÉ DU STAGE

Dans « La Colline des Possibles » – un lieu lumineux et baigné de nature.

Du samedi 11 novembre à 9h au dimanche 12 novembre à 17h

- Des pratiques de yoga : postures-techniques respiratoires et méditation
- Des temps de découvertes de la philosophie du yoga : pour explorer ce qui relie corps, énergie, esprit, espace intérieur et souffle
- Un atelier de cuisine et de dégustation

TARIF

Il comprend l'**enseignement de yoga**, l'**atelier de cuisine** et **3 repas** pris en commun : 200 €

En option : Massages ayur-védiques à la demande (65 €/1 h)

HÉBERGEMENT

Dans les gîtes du Château de la Motte.

- **Chambre partagée** : 35 €/nuit
- **Chambre particulière** : 45 €/nuit
- Possibilité de louer des draps (10 €) et des serviettes (5 €)

Il est possible d'arriver le 10 novembre.



www.collinedespossibles.fr



www.chateaulamotte.fr

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : info@collinedespossibles.fr

Kristina - 06 09 72 20 30 et Carine - 06 84 14 72 25