

**«Yoga, ayurvéda et marche» à La Palombe, OCTON
du 16 au 22 avril 2023 - tarif 850€ tout compris**

LA PALOMBE (Hérault) est un hameau perché à 400m d'altitude sur les hauteurs du lac du Salagou. Il est entouré de 35 hectares de forêt de chênes verts et de châtaigniers, sur une terre de basalte et de Ruffe. Le lieu est magique, il y règne un calme ressourçant grâce à la nature environnante, aux bâtisses en vieilles pierres... Chacune des chambres a une vue sur le magnifique paysage aux alentours...

Christian RAVINEL est le gérant des lieux (ancien dirigeant et chef de restaurants étoilés), il est aussi praticien en Âyurveda et c'est avec joie qu'il se joindra à moi pour vous faire passer une semaine propice au « retour à soi » dans la philosophie du yoga et de l'Âyurveda.

Un aperçu du programme pour ce stage de 5 jours :

- des séances de yoga : hatha-yoga, yoga égyptien, kung fu interne et de pranayama (pratiques respiratoires)
 - des séances de yoga nidra (relaxation profonde) et initiation à la méditation
 - des massages de pieds (au bol kansu) à deux
 - des marches (facultatives et adaptées à chacune/ chacun) pour découvrir les alentours (lac du Salagou...)
- 2 sorties facultatives (en voiture) pour visiter les environs
 - des suggestions de « rituels » ayurvédiques, des ateliers, un film avec échanges autour de l'Âyurveda
- une présentation de l'alimentation en Âyurveda et un atelier de cuisine ayurvédique avec Christian

En bref une vraie pause printanière, dans votre corps et votre cœur !