

RETRAITE YOGA-NATURE-RESSOURCEMENT- DÉTOX DOUCEUR

6 jours en Algarve au Portugal

**Prendre du temps, prendre soin de soi, du corps, de l'esprit, du vivant.
Six jours dans un écrin de nature au coeur de l'Algarve. Ce lieu privilégié
entre collines et mer est un ancien moulin bordé d'une rivière et habités par
des Oliviers, Citronniers et Orangers
Le cadre idéal pour une pause de quelques jours de ressourcement avec au
programme : yoga, méditation, chant de mantras, détente, piscine naturelle,
balades nature et savoureuse détox.**

Lieu: Alferce/Algarve/Portugal

(14 personnes max)

Arrivée le dimanche 29 mai vers 16h

Départ le samedi 4 juin après le lunch

Programme :

Le Dimanche:

*Arrivée vers 16h

*17H30-19h30: Présentations + Yoga

*20h: Repas du soir

Du Lundi au Vendredi:

*8h-8h30: Méditation

*8h30-9h30: Collation (Petit déjeuner léger)

*9h30-11h: Yoga flow

*11h30-12h30: Brunch/Lunch

*12h30-17h30: Free Time

*17H30-19h: Yoga doux

*19h30: Repas du soir

Le samedi :

*8h-8h30: Méditation

*8h30-9h30: Collation (Petit déjeuner léger)

*9h30-11h: Yoga flow

*11h30-12h30: Brunch/Lunch

*Départ

Deux soirées mantras sont prévues durant le séjour

Prix:

*5 Chambres doubles avec sdd privé 2 personnes: 675€ (par personne)

*Chambre/Dortoir de 4 personnes: 595€ (par personne)

Le prix comprend:

Les 3 séances de méditation et yoga quotidiennes, les soirées mantras, le logement, 3 repas vegan par jour.

*Possibilité d'une navette depuis l'aéroport de Faro (20€/personne) sinon la location d'une voiture ne coûte pas cher du tout et vous permettra de vous balader et visiter l'Algarve plus facilement.

Temps libres

*Se reposer au bord de la piscine naturelle

*Visiter la petite ville de Monchique

*Visiter Las Caldas de Monchique (sources naturelles et thermes)

*Visiter le sommet du mont Fóia

*Aller au Lac (15min de la propriété)

*Aller à la Mer (30/35 min de la propriété)

*Petite balade à pied

Inscriptions et renseignements

delphine@soham.be

0472/271193