



Massages ayurvédiques - Séjours bien-être

SEJOUR BIEN ETRE ET RANDONNEES DU 9 AU 16 JUILLET

Nombre limité à 12 personnes

Samedi 9 juillet :

Arrivée et installation.

18h : cours de yoga

19h30 : dîner

Dimanche 10 juillet :

7h30 : yoga

8h30 : petit-déjeuner

9h30 : départ pour randonnée journée avec pique-nique

14h30 : massage ayurvédique du dos groupe 1, quartier libre pour le groupe 2

19h30 : dîner et méditation (facultatif)

Lundi 11 juillet :

7h30 : yoga

8h30 : petit-déjeuner

9h30 : départ pour randonnée à la journée (pique-nique compris)

16h30 : massage ayurvédique du dos groupe 2, quartier libre pour le groupe 1

19h30 : dîner et yoga nidra (facultatif)

Mardi 12 juillet :

7h30 : yoga

8h30 : petit-déjeuner

9h30 : départ pour randonnée journée avec pique-nique

16h30 : massage ayurvédique jambes groupe 1, quartier libre pour le groupe 2

19h30 : dîner et méditation (facultatif)

Mercredi 13 juillet :

7h30 : yoga

8h30 : petit-déjeuner

9h30 : départ pour randonnée à la journée avec pique-nique

16h30 : massage ayurvédique des pieds et des jambes groupe 2, quartier libre pour le groupe 1

19h30 : dîner et yoga nidra (facultatif)

Jeudi 14 juillet :

7h30 : yoga

8h30 : petit-déjeuner

9h30 : départ pour randonnée 1/2 journée avec pique-nique

15 h : massage abhyanga (massage de tout le corps) groupe 1, quartier libre pour le groupe 2

19h30 : dîner et méditation (facultatif)

Vendredi 15 juillet :

7h30 : yoga

8h30 : petit-déjeuner

9h30 : départ pour randonnée 1/2 journée avec pique-nique

15 h : massage abhyanga (massage de tout le corps) groupe 2, quartier libre pour le groupe 1

19h30 : dîner et méditation avec échanges sur votre séjour.

Samedi 16 juillet :

8h00 : yoga

9h00 : petit-déjeuner

10h : libération des chambres et départ.

Tous les repas sont préparés par un restaurant local.

Les cours de yoga sont dispensés par Anita professeure de yoga diplômée.

Les massages sont effectués avec des huiles bio et dispensés par Anita thérapeute ayurvédique.

Les randonnées sont encadrées par des accompagnateurs de moyenne montagne du bureau des guides de la Vallée des Belleville.

Hébergement en résidence 4* Les Chalets de Rosaël avec piscine, sauna, hammam.

Tarif : 590 € tout compris (pension complète + randos + massages + yoga + méditation)

Pour votre sécurité, nous nous réservons le droit de modifier le programme en fonction des conditions météorologiques.



Plus de photos sur www.escala-zen.fr

Renseignements et réservations : info@escala-zen.fr ou Anita : 06.50.88.62.35