

# Week-end Yoga à Banyuls



Montagne Noire  
YOGA

Juin 2024

Un week-end pour se détendre,  
réveiller sa fibre artistique, se  
retrouver et surtout profiter de la  
côte vermeille. Le cocktail idéal  
pour se sentir (déjà) en vacances.



### *La métairie de la Roume depuis les collines*

L'intention de ce week-end, c'est de s'autoriser à profiter de la vie telle qu'elle vient à nous. De retrouver la force intérieure de choisir de vivre pleinement les moments heureux, malgré les petits passages difficiles que l'on peut avoir à surmonter.

Lors d'une "retraite" à proprement parler, l'ensemble du temps est dédié au Yoga et à l'introspection. Pour ce séjour, nous regarderons la connection à Soi grâce au Yoga, mais l'intention réelle est d'étendre ce lien intime à tous les bons moments qui nous attendent sur place.

Ma conviction est que le Yoga ne se vit pas dans une bulle. Et cultiver sa joie intérieure, c'est la plus jolie manière d'inclure le Yoga dans son quotidien.

## **2 OPTIONS POSSIBLES POUR PROFITER DE VOTRE WE 😊**

- Arriver le samedi midi (voir tarif 1N)
- Se faire un vrai, grand WE et arriver dès le vendredi soir, avec du Yoga en plus le samedi matin (voir tarif 2N)



# Programme indicatif\*

## SAMEDI\*\*

- Arrivée à Banyuls. Déjeuner dans le jardin du mas de la Roume
- Visite du musée Maillol, suivie d'une dégustation de vin au domaine Berta-Maillol
- Temps libre (à la plage 😊)
- Dîner et nuit

## DIMANCHE

- Petit déjeuner
- Matinée Yoga au mas de la Roume, suivi du déjeuner
- Activité surprise 🌟 (1h30, accessible à tous)
- Retour vers Castres

*\*peut être modifié sur place selon le temps / la chaleur / l'énergie des participant(e)s*

*\*\* les yogis arrivés la veille (2N) auront une séance de Yoga le samedi matin après leur petit déjeuner*

# Tarifs et Options de Logement

## PENSION FAMILIALE DE BANYULS SUR MER



Chambre partagée  
2 lits simples avec  
douche/WC communs

1N. 250€  
2N. 325€

Chambre solo lit simple  
avec douche/WC  
communs

1N. 260€  
2N. 345€

Chambre solo lit 140  
avec douche/WC en  
chambre

1N. 295€  
2N. 420€

*Prix par pers. sur base 5 participants*

## MAS DE LA ROUME: LA MAISON DE VACANCES D'ARISTIDE MAILLOL

*Have de paix au coeur de la vallée préservée  
de la Roume, en face du musée Maillol  
(3 km du Centre de Banyuls)*

Studio privé climatisé avec chambre  
lit 160, coin cuisine, douche et WC.

1N. 295€      *Prix par pers. sur base 5*  
2N. 395€      *participants*

*1 seul studio disponible.*

*Tarif couple ou pour partager le studio - me consulter*



# Conditions de réservation



Montagne Noire  
YOGA

## INCLUS

- Hébergement pension complète du samedi midi au dimanche midi inclus
- 1 x séance de yoga avec Coralie (1h30 minimum)
- 1 x atelier surprise le dimanche 😊
- 1x visite du Musée Maillol
- 1x dégustation de vin de Banyuls
- Le soleil et la plage
- Fun, rigolades (avec ou sans vin de Banyuls) et des yogis sympa!

- Pour la formule 2 nuits (2N), en plus des prestations ci-dessus, hébergement du vendredi soir avec petit dej le samedi matin suivi d'1 séance de Yoga le samedi matin avec Coralie

## NON INCLUS

- Transport en co-voiturage

Réservation: acompte de 50€ pour me permettre de sécuriser votre logement. Paiement du solde au plus tard le 01.06.2024 auprès de Coralie.

Si annulation après le 20.05.2024; 25€ (formule 1N) ou 50€ (formule 2N) seront conservés de votre acompte (frais d'annulation des chambres d'hôtel) ; sauf si un-e autre yogi-ni prend votre place.

Pour réserver:

cosawruk@gmail.com  
06 65 44 45 87