

## RETRAITE GRÈCE 2020



### DESCRIPTION GÉNÉRALE :

YOGALAND organise, en octobre 2020, une retraite de yoga en Grèce.

Il nous tient à cœur d'allier dépaysement, découverte et yoga. Pour cette édition, vous serez contents puisque nous prenons la direction de la Méditerranée, pour aller sur l'île grecque de Kastellorizo.

Du lundi 5 octobre au dimanche 11 octobre 2020, les participants à cette retraite seront accueillis dans le charmant hôtel vue sur mer « Le Mediterraneo », composé de 8 jolies chambres.

### PROGRAMME :

Le stage de yoga débutera par la séance du soir le lundi 5 octobre pour se terminer par la séance du soir le dimanche 11 octobre.

- Pratique le matin de 8h30 à 11h30 / Pranayama +Meditation + vinyasa yoga
- Pratique en fin d'après-midi de 17h30 à 19h / yoga Nidra / yin yoga / Restorative yoga
- Le vendredi 18 octobre : matinée libre. Possibilité de visiter le marché et la ville de Kas en Turquie.

Tout un programme d'enseignement de yoga, complété par un séjour culturel et de détente absolue ... Dans un lieu parfait pour décrocher du quotidien et se reconnecter à soi !

### LIEU DU SÉJOUR :

Le lieu d'hébergement : Mediterraneo, hôtel de charme de 8 chambres.  
Visitez le site de l'hôtel : <http://www.mediterraneo-megisti.com>

## QUE FAIRE LES APRÈS-MIDI ?

Au départ de l'hotel : kayak, randonnées, nage,....

Activités payantes : visite de la ville de Kas (en turquie) et son marché, découverte de la grotte bleue, massages,...

## TARIF DU SÉJOUR :

Tarif en chambre double : 895 euros/pers

Tarif pour la suite : 995 euos/pers

Le tarif comprend l'hébergement (7 nuits en pension complète\*) et le stage de yoga.

*\* Pension complète sur 5 jours / 2 dîners libre/ le jeudi soir et le samedi soir.*

## ACCÈS ET TRANSPORTS :

Pour se rendre sur l'île, je conseille la compagnie régulière grecque Aegean Airlines qui propose des vols directs de Paris à Rhodes 3 fois par semaine.

À l'aller, il faut passer une nuit à Rhodes.

Il y a des ferries de Rhodes à Kastellorizo le lundi matin et le vendredi matin à 7h (traversée 2h40) et l'avion de Rhodes lundi, mercredi, vendredi, samedi et dimanche matin (Rhodes-Kastellorizo-Rhodes, durée 40 min).

## MODALITÉS D'INSCRIPTION :

Inscription confirmée après réception des arrhes d'un montant de 300 euros.

Date limite d'inscription : **4 aout 2020**

Pour valider votre inscription, je vous remercie de prendre contact avec moi par mail : yogalandondres@gmail.com