



Retraite d'Ashtanga Yoga en Inde



DU 7 AU 14 FÉVRIER 2021

Description générale

RETRAITE D'ASHTANGA YOGA EN INDE DU 7 AU 14 FÉVRIER 2021

ANIMÉ PAR LOÏC MORICE,

diplômé de Vinyasa (500h, Gérard Arnaud), Ashtanga
(200h, Caroline Boulinguez), Hatha (500h, Sivananda)

ET HÉLÈNE MORICE

formation d'Ashtanga (Caroline Boulinguez), Kinésithérapeute et Ostéopathe



Pour la première édition, le Centre YOGALAND a le plaisir de vous proposer sa **retraite d'ashtanga yoga en Inde** du sud au Kerala à côté de la ville de Poovar.

Le stage de yoga se déroulera au superbe **Hôtel Over The Hill à Kerala** en Inde. Le lieu offre des vues magnifiques sur le paysage exotique du Kerala à 20 min de la plage de Kovalam et à 30 min des backwater de poovara neymar. Niché dans un écrin de verdure, il dispose d'un pavillon de yoga et d'une piscine à débordement.



Description générale

Trajet Avion Paris < Triruvananthapuram : 700 euros environ

Le transfert de l'aéroport de Triruvananthapuram à l'hôtel over the hill se fait en taxi (45 min) et est inclus dans le prix.

Programme

La pratique commencera le dimanche 7 février de 18h à 19h 30 et se terminera le dimanche 14 février avec la pratique du matin et le brunch.

Au total, 32 heures de yoga.



6h30-7h : Collation d'avant pratique

7h-10h : Pranayama / Ashtanga Vinyasa yoga / Meditation

10h30 : Petit déjeuner - brunch

11h-18h : Temps libre

18h-19h30 : Iyengar yoga / Yin yoga / Yoga Nidra / Méditation

20h30 : Dîner



Que faire les après-midi ?

- **Possibilités à l'hôtel (gratuit)** : vélos à disposition, piscine à débordement, Volley ball, ping-pong, jeu d'échec et billard. Au départ de l'hôtel, il y a des randonnées pour se ballader le long de la rivière de Poovar ou aller à la plage ou dans la forêt.
- **Activités payantes sur réservation** : à l'hôtel massages possible maximum deux personnes en même temps, sortie pour aller visiter les lieux à voir autour de l'hôtel (Poovar Beach, Kovalam beach (17km), Thiruvanthapuram (35 km), Chengal Siva Temple (8 km), Azhimala Siva Temple (11km)... On peut réserver d'autres sorties à l'hôtel : ballade en mer, visite de Varkala, Kovalam etc.

Hébergement Hotel Over The Hill

DEUX CATÉGORIES DE CHAMBRES AU CHOIX (SELON DISPONIBILITES RESTANTES) :

1. Single Cottage, Sea View, Garden View :

910€ seul

692€ Chambre partagée à 2 (prix par personne)

661€ Chambre partagée à 3 (prix par personne)

2. Premium pool cottage :

1246€ seul

972€ Chambre partagée à 2 (prix par personne)

797€ Chambre partagée à 3 (prix par personne)

Chambres : <http://www.overthehill.in/accommodation.php>



1

2



● Le tarif comprend :

- l'hébergement (7 nuits du dimanche 7 février au dimanche 14 février)
- la pension complète (petit déjeuner/brunch + déjeuner + dîner + fruits secs et graines le matin avant la pratique)
- les enseignements de yoga (3h le matin et 1 et demi le soir)
- La nourriture végétarienne est savoureuse.
Elle est préparée avec des produits frais et biologiques
- le transfert aéroport (aller et retour)

● Le tarif ne comprend pas :

- Les billets d'avion entre Paris et Triruvananthapuram (740 euros environ)
- Les boissons en sus, les massages.

Modalités d'inscription :



Inscription par mail : yogalandondres@gmail.com

Réservation confirmée après réception d'un acompte de 300 euros.

Date limite d'inscription : 18 décembre 2020.

Attention : l'acompte de 300 euros est non-remboursable. Je vous recommande donc de souscrire une assurance annulation pour votre billet d'avion.

Il est obligatoire d'avoir un passeport valable plus de 6 mois après la date de retour et il y a un visa touristique à prendre en ligne sur <https://fr.indiatravelvisa.org>


YOGALAND
O N D R E S - H O S S E G O R