



LA RETRAITE
YOGA . PILATES

YOGA & PILATES AU COEUR DU LUBERON

31 MAI AU 2 JUIN
LA ROQUE SUR PERNES (84)



LA RETRAITE

Un stage de 2 nuits, accessible à tou.t.es, combinant du yoga et du Pilates, ainsi que la découverte des merveilleux paysages et villages du Luberon.



PRATIQUES

- Pratiques dynamiques : vinyasa, mobilité et Pilates
- Pratiques douces : stretch, yin, méditation et pranayama

NATURE

- Balade dans la nature environnante
- Découverte des villages provençaux

CHILL

- Bassin privé et terrasse
- Espaces intérieur et extérieur au calme
- Massages en supplément

L'HÉBERGEMENT

Situé au coeur du village de La Roque sur Pernes, à proximité de Fontaine de Vaucluse et de la forêt de Saumane, avec sa nature provençale typique.

Nous avons choisi d'organiser ce séjour dans une maison de village, entièrement rénovée avec beaucoup de charme, un bassin, une terrasse avec vue dégagée, et de beaux espaces de vie.



ESPACE DE VIE EXTÉRIEUR
pour des moments de détente



MAISON DE VILLAGE
rénovée avec charme



CHAMBRE PARTAGÉE
ou **PRIVATIVE**
avec salle de bain et toilettes



LES INTERVENANTES

DAPHNÉ & LUCILE

Daphné et Lucile sont les deux fondatrices de la Maison Yoga Pilates.

Toutes deux professeures de Pilates et de Yoga, elles vous guideront tout au long de ce séjour avec précision et bienveillance afin de vous accompagner dans votre pratique de yoga, qu'elle soit débutante ou avancée.

PROGRAMME TYPE

JOUR 1

- À partir de 16h : Arrivée & accueil des participant.e.s
- 18h : Séance de yoga vinyasa doux
- Dîner

JOUR 2

- 8h30 : Pilates
- Collation
- Matinée découverte des villages provençaux alentours
- Déjeuner à la maison
- Temps libre, piscine, lecture
- 17h30 : Yin yoga
- Dîner

JOUR 3

- Petit déjeuner
- Matinée balade, pratique de yoga vinyasa en pleine nature et pique-nique
- vers 15h : départ des participant.e.s

LES TARIFS



OFFRE DUO

Chambre double partagée

1000€/
2 PERSONNES

CHAMBRE PRIVATIVE

590€/
PERSONNE

CHAMBRE PARTAGÉE

390€/
PERSONNE





POUR TOUTE QUESTION & PRÉ-INSCRIPTION

laisonnyogapilates@gmail.com
14 rue camille Pelletan - La Ciotat

@laisonnyogapilates

WWW.LAMAIISONYOGAPILATES.COM