



# Weekend yoga et bien-être à Belvaux (près de Rochefort) du 24 au 26 mai 2024



*Envie de prendre soin de vous le temps d'un long weekend ?  
Envie d'approfondir votre pratique de yoga ?  
Envie de vous reconnecter à la nature et à votre vraie nature ?*

*Venez vous ressourcer au cœur de la nature ardennaise.*

## Le programme

Pour cultiver votre force physique et mentale, et évoluer vers le meilleur de vous-même, je vous propose

- 3 à 4 heures de pratique de **yoga** chaque jour,
- Des moments de **bien-être et de détente** (sauna et jacuzzi disponibles sur place), massage relaxant sur réservation (en supplément),
- Une **cuisine végétarienne** saine et gourmande.

Les pratiques de yoga du matin sont dynamiques, celles du soir sont axées sur la détente. Des marches dans la nature seront proposées chaque jour, pour ceux qui le souhaitent. Les repas sont bios, végétariens, légers et gourmands ! Nous les préparerons tous ensemble dans la bonne humeur et l'envie de bien manger.

## Le lieu

Le séjour aura lieu dans un magnifique gîte confortable à **proximité de Rochefort**. La nature environnante offrira de belles balades (vallée de la Lesse). Le gîte dispose de 8 chambres doubles avec salle de bain privative. Si le temps le permet, nous pourrions faire les séances de yoga à l'extérieur et prendre nos repas sur la terrasse.



## Informations pratiques

### Dates :

Le gîte est en principe disponible à partir du **vendredi 24 mai vers 17h** mais j'espère que nous pourrons arriver dès 16h. Nous pourrons ainsi faire une première séance de yoga vers 18h..

Le weekend se terminera vers **16h le dimanche 26 mai**.

Un programme plus détaillé sera envoyé avant le séjour. Nous essayerons d'organiser au mieux du co-voiturage.

### Prix :

Le séjour revient au **prix forfaitaire de 450 € par personne** en chambre double à partager. Le nombre de participants est limité à **16 réparties dans les 8 chambres**.

Ce prix comprend

- **L'hébergement** en chambre double (draps et serviettes fournis) : Les chambres (au choix 2 lits simples ou 1 lit double) disposent chacune d'une salle de bain privative.
- **La pension complète et les boissons** : Les repas sont préparés ensemble à base d'aliments bio. Merci de m'indiquer si vous avez des contraintes alimentaires.
- **Les séances de yoga** (1h30 le matin et 1h30 le soir) : Elles pourront se faire à l'extérieur si le temps le permet. Vous devrez apporter un tapis de yoga, une couverture, un coussin, une brique (si vous en avez).
- **Les belles balades** dans les environs.

### Inscription et renseignements complémentaires :

Ce séjour vous tente ? Alors n'attendez plus et réservez votre place !

Envoyez-moi un mail à l'adresse [Dominique.degarady@gmail.com](mailto:Dominique.degarady@gmail.com)

Merci de m'indiquer si vous souhaitez être logé(e) avec une personne en particulier.

**L'inscription ne sera définitive qu'après réception d'un acompte non remboursable de 150 euros** sur le compte BE45 0631 4008 3189 de Dominique de Garady avec la mention « Acompte retraite yoga Belvaux + votre nom ».

Les places étant limitées, ne tardez pas trop à vous inscrire. J'ouvrirai si besoin une liste d'attente.

Le solde sera à verser **20 jours minimum avant le début du séjour**. Il est toutefois possible de faire des paiements échelonnés si besoin.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions : 0478/78.23.15.

Au plaisir de vivre ces précieux moments ensemble !

