



Le Souffle, précieux partenaire **PILATES & YOGA**

En Drôme

Du vendredi 3
au dimanche 5 Mars 2023



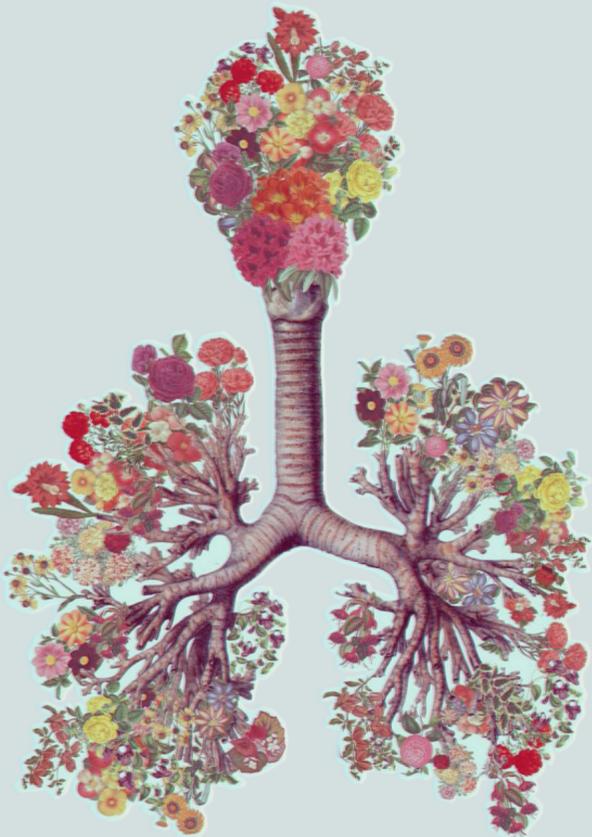
Un stage pour aller à la rencontre du souffle dans
la pratique du Yoga et du Pilates,
au coeur des montagnes dioises.

Contact:

Mina 06 81 46 70 64 / Natalia 06 10 42 40 09
email: mn.yogapilates@gmail.com

www.mulayoga.fr - www.minaretali.fr

Le Souffle, précieux partenaire **PILATES & YOGA**



Le Yoga et le Pilates ont en commun ce travail profond et subtil de la respiration, qui invite à approfondir l'amplitude des postures et à tonifier le centre du corps.

Le souffle est un partenaire précieux qui développe la concentration et la souplesse, soutient la tonicité de notre corps et apporte apaisement et ressourcement.

- ~ **Nous sommes ravies, Natalia et Mina, professeures de Yoga et de Pilates, de vous proposer un week-end de pratique qui allie nos deux techniques dans un lieu en pleine nature Dioise.**
- ~ **Au menu de ces journées, méditation, pratiques de Yoga et Pilates, nature, repas sains faits maison, sauna et petite surprise autour du feu!**

Tarifs tout compris

Stage + Pension Complete + Sauna

380€

350€ Tarif earlybird

avant le 03/02/2023

Où

Gîte La Terriade - Grimone

26410 Glandage - Drôme

