



Manoir de Coste Perrier
Week-End Ressourcement et Bien-Être
Relaxation et Yoga (pour tous)

Cadeau pour :

Date de stage :



Ce week-end sera pour vous un week-end de Ressourcement et de Bien-être en Périgord Noir.

Le samedi dans un superbe cadre, vous allez pouvoir vous détendre, faire travailler tout votre corps en douceur de façon à libérer les tensions, étirez et pratiquez des postures simples pour assouplir et tonifier le corps, apprendre à respirer plus profondément et vous relaxez.

Journée, accessible à tous, animée par Céline : Professeur de la Fédération Française de Hatha-Yoga

Vous arriverez la veille au soir (Un souper avec buffet froid est servi à l'arrivée).

La première journée :



8h00 : Eveil du corps

8h30 : Petit déjeuner

9h45 – 10h30 : Travail sur la respiration

10h45-12h15 : Séance plus dynamique + relaxation

12H30 : Repas sain et savoureux

15h30 – 16h30 : Promenade dans la nature périgourdine

17H30 – 19h00 : Séance du soir plus relaxante

19h30 : Dîner sain et savoureux

La deuxième journée :

Vous aurez **quartier libre** pour découvrir les environs : la vallée de la Vézère avec ses multiples **sites archéologiques** (dont les grottes de Lascaux) et ses **châteaux**, la **cité médiévale de Sarlat la Caneda**, etc. (le déjeuner et le dîner ne sont pas inclus pour cette journée, mais nous pourrions vous conseiller de très bons restaurants aux alentours).

