



Non loin de Bordeaux,
Une belle demeure du début du 19^{ème} siècle,
Au milieu de prestigieux vignobles...

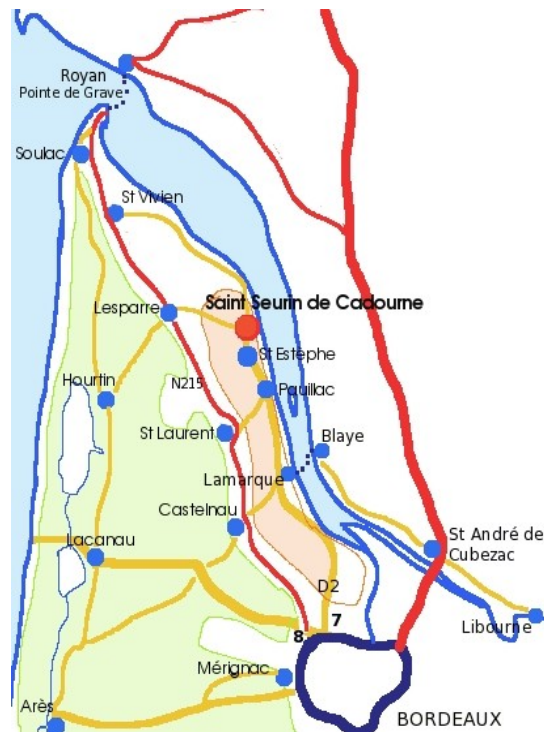
Les propositions douces et profondes à la
fois du Yoga :
Etirements, travail du souffle,
Relaxation..

La beauté calme des lieux..
Une vraie invitation

A un moment de détente de qualité...



Réal SAINT SEURIN DE CADOURNE



Dans le village :

En venant de Paulliac par la D2,
c'est la 3^{ème} maison à gauche après
le panneau St Seurin. Un parking est
prévu dans le parc sur la droite.

En venant de Lesparre, au stop,
tourner à droite vers St Estèphe sur
la D2. La maison se trouve sur la
droite juste après la coopérative «La
Paroisse». Un parking est prévu
dans le parc sur la gauche.

WEEK-END DE HATHA YOGA

13 et 14 février 2010
6 et 7 mars 2010
12 et 13 juin 2010



Stage proposé et organisé par Françoise
LAFFOURCADE
Diplômée de la FFHY
(Fédération Française de Hatha-Yoga)
tél: 05 56 73 98 07
francoise.laffourcade@sfr.fr

Lieu: Réal
6 rue Clément Lemaignan
33180 SAINT SEURIN DE CADOURNE
Tèl : 05.56.59.31.04
site internet : <http://www.real-en-medoc.com>

Plan d'accès

SAINT SEURIN DE CADOURNE
(sur la D2 au nord de Pauillac)



Tarifs

le tarif inclut :

- l'enseignement
- la pension complète en chambres d'hôtes (draps et linges de toilette sont fournis, les repas sont végétariens et préparés avec des produits bio)
- la fourniture des tapis de sol.

150 € le week-end par personne sur la base de 2 personnes par chambre.

Toutes les chambres ont une salle d'eau et un WC.

Programme

samedi

- 9h30 Accueil des participants
- 10h30 Rendez vous sur le tapis
- 12h00 Pause
- 12h30 Repas.
- 14h Enseignement (*)
- 15h30 Pause.
- 16h30 Rendez vous sur le tapis
- 18h Pause thé ... partages d'impression, ballade, ...
- 19h30 Repas.
- 21h Yoga nidra
- 22h Au lit !!

dimanche

- 8h Rendez vous sur le tapis
- 9h30 Petit déjeuner
- 11h00 Enseignement (*)
- 12h30 Repas

On se quitte après le repas, après avoir échangé nos impressions, nos demandes pour une suite éventuelle ?!

(*) Les thèmes de l'enseignement seront fixés en fonction des participants

Inscription

à retourner à

Françoise Laffourcade
18 chemin Carougneyre
33590 GRAYAN ET L'HOPITAL

M., Mme, Mlle: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

Tél: _____

Courriel: _____

participera au stage du WE des

- 6 et 7 mars 2010
- 12 et 13 juin 2010

L'inscription sera effective à la réception d'un acompte de 70 €. (chèque à l'ordre de Françoise Laffourcade).

Sous réserve d'un nombre suffisant de participants.