



## Week-end yoga et méditation du 29 avril au 3 mai 2015

### Locanda Quercia Calante, Orvieto (Italie)

Arrivée le mercredi **29 avril** avant le dîner, départ le dimanche **3 mai** après le petit déjeuner.

#### Programme du jeudi au samedi inclus :

7h30 – 9h : hatha yoga (postures, pranayama, relaxation).

9 h30 : petit déjeuner.

13h30 : déjeuner végétarien.

17h30 – 19h : hatha yoga (postures, pranayama, relaxation).

19h30 : dîner végétarien.

Soirée : méditation ou yoga nidra.

**Hébergement** : Pension complète avec dîner le soir de l'arrivée, un petit-déjeuner, déjeuner et dîner végétariens les trois jours entiers, petit-déjeuner le jour du départ.

**Pratique** : 2 cours de yoga de 90 min. par jour complet, 2 yoga nidra et 2 méditations semi-guidées en soirée, 1 cours de yoga le matin du départ. Fiche de pratique de yoga personnalisée à l'issue du séjour.

**Non inclus** : Frais de transport, excursions, massages.

**Tarif** : Single 560 €, Double 440 €, Triple 400 €. Tarifs pour accompagnants « non-yogis » sur demande.



Pour en savoir plus : [www.yoga-in-action.com](http://www.yoga-in-action.com) et [www.querciacalante.com](http://www.querciacalante.com).