



GREEN PATIO

vous propose une retraite de

YOGA

Du 5 au 7 février 2027
à Castelnau-dary

Quelques jours pour pratiquer,
respirer, se ressourcer et partager
autour du Yoga dans un cadre
inspirant.

*Faites grandir
votre jardin
intérieur*

SCANNEZ POUR
EN SAVOIR PLUS

Pour tout renseignements :
appeler Raphaël au 06 62 29 34 03

www.greenpatio.fr



Retraite de Yoga dynamique.

2 séances de Yoga par jour.

Style de Yoga : Ashtanga Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga.

Pour qui ? Yogis débutants ou confirmés, vous êtes les bienvenus. Le style étant en majorité dynamique, vous devez être tout de même à l'aise avec des enchainements de mouvements. Votre niveau de souplesse n'a aucune importance, contrairement à l'idée reçue qu'il faut être souple pour pratiquer. Le Yoga vous rendra peut-être plus souple, mais en aucun cas il faut être souple pour monter sur un tapis, au contraire ! Et comme le veut la philosophie du Yoga, chacun fait ce qu'il peut, ce qu'il veut, en fonction de son expérience, de son état d'esprit, de son physique du jour, etc.

5 personnes minimum – 14 personnes maximum.

LE PROGRAMME :

J1 : Vendredi 5 février	J2 : Samedi 6 février	J3 : Dimanche 7 février
/	9h / 11h : Yoga 2	9h / 11h : Yoga 4
/	11h : Brunch	11h : Brunch
14h-16h : Arrivée des Yogis	<i>Temps libre (Repos, balade, jeux, lecture, films...)</i>	Départ libre
17h/19h : Yoga 1	17h/19h : Yoga 3	
19h30 : Dîner	19h30 : Dîner	

LA LOCALISATION

Dans le joli Shala de Green Patio à Castelnaudary dans l'Aude. Un bel espace pour pratiquer le Yoga sous toutes ses formes (respirations, méditations, postures, relaxations...).

Vous traverserez le jardin pour prendre les repas tous ensemble dans notre maison en face.



Équipements du site :

- 2 salles de yoga
- 5 chambres doubles
- 2 salles de bains (à partager pour l'ensemble des cinq chambres)
- 3 toilettes
- Salle à manger
- Salon
- Cuisine
- Piscine
- Table de ping-pong
- Piano, guitare, basse
- Wi-Fi
- TV
- Une belle bibliothèque pour Yogis ! (Revue, livres...)

LA TABLE

Les brunchs et dîners seront confectionnés par Laurence de Rouge Citron, et croyez-nous, c'est délicieux !

LES TARIFS

Prix du séjour : **200 € par personne**

Une provision de 50 % est demandée à l'inscription, entièrement remboursable avant le 31/12/2026. Après cette date, la somme ne sera restituée que si l'annulation est due à Green Patio (manque de participants par exemple).

Les 50 % restant seront à payer le premier jour du stage.

Ce qui est compris :

- 2 Brunchs (samedi et dimanche) et 2 dîners (vendredi et samedi) (les repas sont végétariens ou végétaliens) et des snacks entre les deux !
- Les cours de Yoga avec professeur certifié Yoga Alliance (Raphaël STADLER).
- Le matériel de yoga.
- Logement dans la limite des places disponibles (nous consulter).

Ce qui n'est pas compris :

- Transport pour venir.

Quelques photos :

