

Retraite Yoga et développement personnel

Andalousie · 3 au 6 février 2022

Corinne FAURE

Sophrologue





Redécouvrez l'**Andalousie** comme jamais vous ne l'avez imaginée.



Retrouvez l'équipe de **MAHOGAN Y** dans une magnifique demeure située entre Soto Grande et Jimena de la Frontera, sur un domaine privé de 400 hectares, où arbres fruitiers, oliviers et lac font l'enchantement du lieu.

Ce séjour est l'occasion de se ressourcer dans un site spectaculaire reposant et régénérant.



La Retraite

RETRAITE YOGA ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

« A la rencontre de soi »

Profitez d'une immersion en pleine nature en Andalousie pour booster votre énergie et améliorer votre bien-être. Au programme, Yoga, Sophrologie, Danse africaine, Danse du dragon et Coaching pour être à l'écoute de vous-même, mieux gérer vos émotions et être en harmonie avec vos valeurs.



Mélanie Bouys.
Hatha Yoga,
Vinyasa, danse
du dragon et Yin.



Pascale Marcou.
Coaching, Activités
rythme & musique,
Danse africaine.



**Corinne
Faure-Dubourg.**
Sophrologie,
Relaxation,
Microsieste.

Inscription et renseignements :
mahoganywellnessexperience@gmail.com
www.melaniebouysyoga.wordpress.com
www.tangram-services.com
www.corinnefaure.com



MAHOGANY
wellness experience

PROGRAMME:

JEUDI 3 FÉVRIER

16h Accueil
17h30 Présentation du programme
19h30 Dîner
21h Méditation et Cercle de parole

VENDREDI 4 FÉVRIER

8h30 Vinyasa Yoga
10h Initiation à la Danse africaine
11h30 Brunch
13h Micro-sieste guidée
13h30 Temps libre
17h30 Yin Sophro
19h30 Dîner
20h30 Soirée musicale

SAMEDI 5 FÉVRIER

8h30 Hatha Yoga
10h Danse du dragon
11h30 Brunch
13h Micro-sieste guidée
13h30 Temps libre

17h30 Sophrologie
19h30 Dîner et partage de livres

DIMANCHE 6 FÉVRIER

8h30 Pranayama, Vinyasa Yoga
10h Brunch
11h Sophrologie dans la nature & Cercle de parole
14h Départ

ET AUSSI:

- Séances de coaching individuelles, inscriptions durant tout le programme
- Pendant les temps libres:
 - Découverte de la région
 - Randonnée
 - Balade sur la plage
 - Massage à réserver sur place

TARIFS:

- Chambre partagée (2 lits): 590€ par personne
- Chambres Individuelles: 690€



Hébergement et prix

Hébergement et prix du séjour

Les chambres ont toutes **leur salle de bain respective.**

- 5 chambres à 2 lits : **590€** par personne
- 2 chambres individuelles avec un grand lit : **690€** par personne

Acompte

150€ dès à présent pour réserver votre place et solde à verser avant le 13 janvier 2022

Pour effectuer le Virement :

Banco Sabadell

Corinne Faure

IBAN / BIC : ES36 0081 0393 5400 0108 2511 / BSAB ESBB

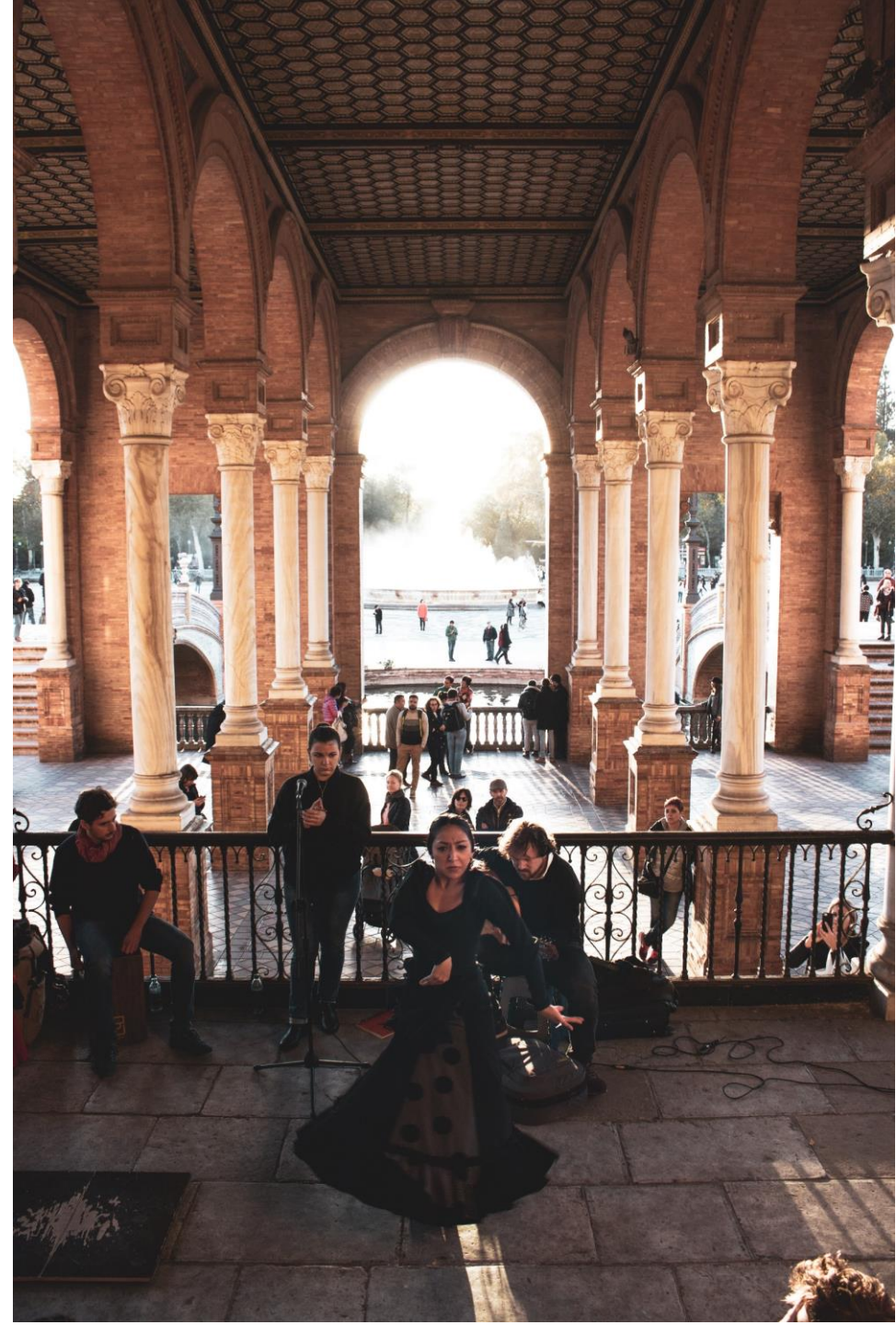
Inclus :

- L'hébergement,
- les repas*
- les séances de Yoga, Danse, Sophrologie et Coaching

Non inclus :

- Le transport jusqu'au lieu de la retraite
- les massages à réserver
- l'assurance voyage

*Les brunchs et dîners principalement végétariens aux saveurs de l'Andalousie seront élaborés par notre chef sur place avec des produits locaux de grande qualité.





Accès



Accès (départ depuis Madrid)

- Voiture :
Aprox 6h30 de trajet, co-voiturage possible
- Train :
Départ Atocha jusqu'à San Roque (train direct) ou Jimena de la Frontera (1 changement) 20 mn jusqu'à notre lieu de retraite, nous vous accueillerons à la gare. Les horaires des trains ne sont pas publiés à ce jour.
- Avion* :
Aéroport les plus proches Jerez, Malaga, prévoir une location de voiture sur place (aprox 1h20 jusqu'au lieu de la retraite)

***Connexion existante entre les aéroports Paris-Malaga.**

Info pratiques de votre séjour

- Nous vous accueillerons à partir de 16h le 3 février et quitterons la maison à 14h le 6 février, pour un avion à Malaga prévoir un vol à partir de 17h
- Nous vous conseillons de louer une voiture si vous souhaitez être autonomes dans vos déplacements. Nous mettrons en contact les personnes intéressées par un co-voiturage.

Curiosités :

- à 12 km du village blanc de Jimena de la Frontera avec son château médiéval
- à 9 km de la plage la plus proche
- à 70 km de Marbella
- à 47 km de Gibraltar, pour un petit tour au Royaume Uni ! n'oubliez pas de vous munir de votre passeport
- randonnées pédestres
- ballade à cheval, à vélo
- la région est aussi le paradis des golfeurs

N'hésitez pas à prolonger votre séjour pour profiter de toutes les merveilles que proposent la région.



Inscriptions

Contactez-nous pour réserver ou obtenir plus d'informations.



Scannez pour accéder à la web

Madrid
Quartier Valdebebas, Hortaleza
ESPAGNE

+34 650 46 00 50

cfauredubourg@gmail.com

mahoganywellnessexperience@gmail.com

www.corinnefaure.com



Prenez votre envol vers le mieux-être.