



LES  **ATELIERS DU SUD**
W062010943

ALASSIO EN LIGURIE



Italie, sophro-détente ! .

Pas d'obligation plus que nécessaire, le but étant de partager des moments agréables ,simples et authentiques.

PARTEZ EN WEEKEND DE DETENTE ABSOLUE !

**YOGA
SOPHROLOGIE**

**18 et 19 AVRIL 2020
OU
16 et 17 MAI 2020**

A 1H15 de Nice
Randonnée , visites, Gastronomie
italienne, Ateliers yoga, méditations, sophrologie

06 74 79 01 97

Vos intervenantes :

Patricia Benoit organisatrice Sophrologue certifiée Hypnothérapeute
Cabinet de sophrothérapie Formatrice et PNListe
1 rue Michel Ange, 06100 Nice

Dominique Baudry professeure expérimentée diplômée de la FF de Hata
Yoga et diplômée de l'école du Yoga du son de P.Torre ainsi que du centre
de formation de Pranayama de C.Tikhormiroff.

Tarifs :

290 € tout compris hors boissons
20 % du montant total est demandé pour toute réservation
(Date limite 1^{er} mars) .

Dans un environnement tout confort et naturel, possibilités de chambre single (avec supplément) , double, twin ou triple.



Le Samedi

Arrivée à Alassio vers 11 heures pot de bienvenue et présentation du programme.
(possibilités de co-voiturage au départ de Nice)



Déjeuner sur place concocté par le maître de maison et ses produits écologiques de la région.
Possibilités de repas VEGAN ou VEGETARIEN (sur demande)



1ER ATELIER : **SOPHROLOGIE** pour la mise en forme.

Visite facultative du Château de Garlenda dans la soirée-
Dîner dans un restaurant typique sur Alassio, boutiques et gastronomie italienne.

Le Dimanche

Petit déjeuner

2EME ATELIER : **YOGA**



Déjeuner pique- nique en Randonnée

Départ vers 17 heures, reposés et de bonne humeur

Coucher de soleil sur Alasio



