



VACANCES YOGA AU CHATEAU

Du vendredi 19 au mercredi 24 août 2022

Le séjour

Je vous propose des **Vacances Yoga** au Château de Chasseneuil en Charente.

Situé à une trentaine de km d'Angoulême, entouré d'un grand parc aux arbres centenaires, vous serez au calme en pleine nature. Chaque chambre a son charme particulier, des boiseries 18ème ou de beaux parquets en marqueterie, des objets et meubles de famille, de belles vues sur la campagne ou le parc. La plupart des salles de bain sont partagées. Nous serons hébergés soit dans le bâtiment principal du Château, soit dans la maison du parc. Marie-Caroline et Christian nous accueilleront dans une ambiance simple et conviviale, dans cette grande maison claire et pleine de charme.

Notre pratique du Yoga

Pendant la durée du séjour, je vous proposerai deux séances quotidiennes d'environ 1h30 de Hatha Yoga le matin et en fin de journée, et des moments de relaxation et des pratiques de méditation.

Les séances du matin seront plus dynamiques, celles de fin de journée plus douces ou restauratives. Au fil des jours, les enchaînements vont évoluer, les postures s'approfondir, les sensations de bien-être se développer. Les moments de liberté s'intégreront à la journée, et aucune activité n'est prévue le dimanche pour que chacun puisse vivre à son rythme et se balader ou visiter la région.

Un grand salon est à notre disposition pour la pratique, ainsi que les terrasses et le parc du château. Nous varierons les lieux de pratique au gré des journées, et de la météo.

Votre enseignante

Edith est professeur de yoga. Formée au Hatha Yoga, au Yoga Iyengar, en YogaThérapie, au Yoga et à l'Ayurvêda, au yoga pour enfants, elle enseigne à Paris et en Bourgogne. Elle poursuit sa quête personnelle et spirituelle pour la partager avec ses élèves.

Quand et comment venir

Nous sommes attendus au Château de Chasseneuil (16260 Chasseneuil) le vendredi 19 août à partir de 14h. Notre première rencontre est prévue à 16h et notre première séance de yoga à 17h. La dernière séance de la semaine se terminera à midi le mercredi 24 août.

Vous pouvez venir en voiture (autoroutes A 10, sortie Poitiers ou A 86 sortie Limoges). En avion, arrivée à l'aéroport de Bordeaux (location de voiture ou train jusqu'à Angoulême. En train, gare d'Angoulême, nous coordonnerons les arrivées, le Château de Chasseneuil est à 30 minutes en voiture.

Le prix

Prix par personne pour l'hébergement, les petits déjeuners, les repas

(tous les petits déjeuners et dîners du vendredi au mardi, et les déjeuners samedi et mercredi) :

Chambre partagée à deux : 515€ - Chambre en single : 665€ (le choix est possible en fonction des disponibilités)

Pour la durée du séjour, Yoga avec Edith : 250 €

L'inscription

Un acompte de 200 € est demandé pour confirmer l'inscription (chèque à l'ordre de Madame Pascaud Broggni).

En cas d'annulation avant le 1er août, l'acompte vous sera rendu si quelqu'un d'autre réserve votre chambre. Après le 1er août, il n'y aura pas de remboursement.



Informations et inscriptions

Edith 06 75 76 43 44

YogaAvecEdith@gmail.com - YogaAvecEdith.com

[Facebook](#) - [YouTube YogaAvecEdith](#)