

X



Vous proposez du 24 au 29 août 2025

Yoga, Méditation & Nutrition

Au cœur du Périgord

5 jours pour se ressourcer, apprendre & se détendre

Places limitées – Réservez vite !

Lieu : www.domaine-de-lembrun.com

Domaine Lembrun– à proximité de la gare TGV Agen

Nombre de participants : 10

Tarif : 450 € par personne

Durée : 5 jours

Ce que vous allez vivre

- **Un ressourcement profond au cœur du Périgord**, dans un environnement naturel apaisant.
- **Des séances quotidiennes de Yoga et Méditation** : une immersion douce et progressive pour découvrir la pratique, spécialement pensée pour les débutants.
- **Ateliers quotidiens de Nutrition-Santé** : apprenez les bases d'une alimentation équilibrée et saine pour mieux prendre soin de vous au quotidien.
- **Détente & nature** : randonnées tranquilles accessibles à tous, pour vous reconnecter à la nature dans la douceur du paysage périgourdin.
- **Moments de calme et de fraîcheur** : profitez des espaces extérieurs, de la piscine et du cadre idyllique pour vous détendre pleinement.
- **Participation à la préparation des repas et pique-niques** : des ateliers culinaires pratiques, avec des repas gourmands et équilibrés, soigneusement élaborés pour soutenir votre énergie tout au long du séjour



Programme

Dimanche

Arrivée et dîner

Lundi

- 10h00 : Accueil et présentation
- 10h30 – 11h30 : **Atelier Nutrition**
- 12h00 – 14h00 : Déjeuner
- 16h00 – 18h00 : **Yoga**
- 18h00 – 19h00 : **Méditation assise**

Mardi à Jeudi

- 7h00 – 9h00 : **Yoga**
- 10h30 – 11h30 : **Atelier Nutrition**
- 12h00 – 14h00 : Déjeuner
- 18h00 – 19h00 : **Méditation assise**

Vendredi

- 7h00 – 9h00 : **Yoga**
- 9h00 – 10h00 : **Méditation assise**
- 10h30 – 11h30 : **Atelier Nutrition**
- 12h00 : Déjeuner et départ

Ce qui reste à votre charge

Nourriture & Hébergement

Pension complète (dîner jour d'arrivée au petit-déjeuner jour de départ) :

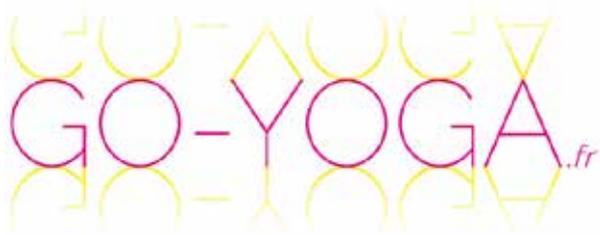
- 200 € par adulte pour 5 nuits
- 100 € pour les enfants de moins de 12 ans
- Repas supplémentaires à la carte : petit-déjeuner 8,50 €, déjeuner ou dîner 19 € chacun

Types d'hébergement & tarifs (au choix)

- **Aire naturelle de camping (sans électricité) :** 60 € par personne/ 5 nuits
- **Emplacement camping-car (avec électricité) :** 100 € par personne/ 5 Nuits
- **Mobil Home Moana** (2 lits simples, sanitaires privés) : 400 € par chambre/ 5 nuits
- **Mobil Home Key West** (1 lit double, sanitaires privés) : 450 € par chambre/5 nuits

Autres informations

- Les participants ne séjournant pas au domaine doivent s'acquitter d'une carte Issenji à 50 €, donnant accès aux infrastructures
- Cette offre variée permet d'accueillir groupes et particuliers dans un cadre calme et naturel, avec des options adaptées à tous les besoins et budgets.
- Pour découvrir d'autres hébergements, rendez-vous sur www.domaine-de-lembroun.com
- Les hébergements sont tout confort, en chambres partagées, favorisant convivialité et échanges.



X



Rejoignez-nous
Vivez une expérience alliant pratique corporelle, nutrition saine
Et immersion en pleine nature !

Yoga, Méditation & Nutrition
Au cœur du Périgord

Pour confirmer votre participation à la retraite *Bien-Être & Vitalité* du 24 au 29 août 2025, merci de remplir le formulaire d'inscription ci-dessous.

[Formulaire d'inscription](#) A renvoyer par mail

Des questions ? Besoin de plus d'informations ?

Contactez-nous par email à : severine@go-yoga.fr

Nom et Prénom :.....

Date de naissance

Téléphone :.....

Adresse :.....

Email :

Problème de santé particulier ou de pratique :.....

.....

Je souhaite être informée des prochains stages.....