

SEJOUR AYURVEDA ET BIEN-ETRE



Du 10 au 17 mai 2020

au **SOULIÉ** (34) à la frontière du TARN

SEJOUR TOUT COMPRIS DANS GÎTE EN PLEINE NATURE

MASSAGES AYURVEDIQUES

avec l'équipe d'Ô BANYAN

INITIATION A L'AYURVEDA & CUISINE AYURVEDIQUE

avec **Amandine GALTIER**

Qi GONG avec Lionel ZINGARETTI

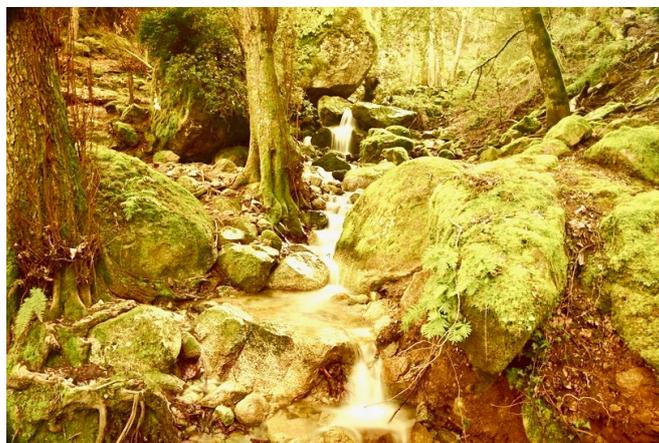
STAGE PLANTES MEDICINALES ET COMESTIBLES

avec **GUY LALIERE - Les 16 et 17 mai**

INITIATION A L'ASHTANGA YOGA

avec **Marie GEOFFROY**

Dans un cadre idyllique tout près de la Salvetat-sur-Agout et au coeur de la forêt du Somail, rejoignez nous durant 7 jours complets.



Retrouvez vous en pleine nature et profitez d'un programme ressourçant: **Tous les jours** - Massages Ayurvédiques , Qi Gong, repas ayurvédiques végétariens, ateliers chaque après-midi, ballades et hébergement en pension complète.



Vous profiterez également d'un stage exceptionnel de 2 Jours

**« Plantes médicinales et comestibles »
avec Guy Lalière.**

Tarif du séjour complet - 7 jours en chambre double: 970 euros

Stage Botanique seul (selon disponibilité) **les 16 et 17 mai:** 240 euros

Séjour sans le stage botanique (du dimanche soir au vendredi 14h): 790 euros

Possibilité de régler en plusieurs fois - covoiturage possible



Amandine GALTIER
**Praticienne en AYURVEDA, fondatrice du centre
d'Ayurveda Ô BANYAN**



Anne- Marie ANDRIEU et Aicha LAPIERRE
Praticienne en massages Ayurvédiques



Lionel ZINGARETTI
**Praticien en médecine chinoise, formateur et
Enseignant Qi-GONG**



Guy LALIERE
**Botaniste, spécialiste des plantes
médicinales et comestibles**



Marie GEOFFROY
Professeur d'ASHTANGA YOGA
1ère et 2ème série

PROGRAMME

ARRIVÉE: dimanche 10 mai à 18h

DU LUNDI AU VENDREDI:

7h: QI GONG avec Lionel ZINGARETTI

A partir de 8h: massages et soins ayurvédiques (1/ jour / pers.)
avec l'équipe d'Ô BANYAN

12h30: REPAS

14h: RELAXATION

14h30 / 17h30: ATELIERS

Lundi: Initiation à l'Ayurveda

Mardi: Qi GONG - Approfondissement

Mercredi: Cuisine Ayurvédique (de 17h à 18h30)

Jeudi: Randonnée (de 14h à 18h30) avec Geoffrey DE ANGELIS

Vendredi: Ashtanga yoga avec Marie GEOFFROY

Samedi et dimanche: stage plantes comestibles et médicinales
avec Guy Lalière

DEPART du gîte: dimanche à 15h

Vous êtes libres de participer ou non aux activités

Groupe de 8 à 12 personnes maxi pour le séjour complet

TARIFS

Séjour complet en chambre double: 970 euros

Séjour du dimanche au vendredi 14h (sans le stage botanique): 790 euros

Stage botanique seul: 240 euros (arrivée le vendredi soir ou samedi matin)

INFORMATION / RESERVATION: 06 52 74 28 30

www.massage-narbonne.com
obanyan.ayurveda@gmail.com