



SLOW LIFE
COSTA DEL SOL
your holiday, our passion!



Yoga à l'a air libre en Andalousie

Une escapade de Yoga sur la Costa del Sol est tout ce que votre corps et esprit ont besoin pour se recharger en énergie.

Nous vous offrons quelques jours relaxants et agréables, dans la paix et le vert du champ Andalou, où vous pouvez pratiquer le yoga en plein air dans une jolie villa de la Costa del Sol (Malaga) avec jardin et piscine.

Où

- Entre les collines du village de Salayonga, à peu de kilomètres des plus belles plages de la Costa del Sol, à seulement 45 minutes en voiture de l'aéroport international de Malaga.
- Sayalonga appartient à la contrée de l'Axarquía (Costa del Sol orientale) et jouit d'un climat typiquement méditerranéen, avec de chauds étés et des hivers doux, avec 320 jours de soleil par an.

Aptitude

- Nous souhaitons la bienvenue aux participants qui cherchent une introduction au yoga et aux adeptes de niveau intermédiaire.
- Un âge minimal pour les classes : 16 ans (accompagnés d'un adulte)

Qu'est-ce que vous allez apprendre?

- À Travers des séries spécifiques de postures de yoga (asanas) vous vous focalisez dans l'alignement postural, et développez votre conscience corporelle.
- Grâce aux postures du yoga vous soulagez vos articulations, vous fortifiez les muscles et augmentez la flexibilité, l'équilibre et la coordination.
- Vous allez augmenter la circulation générale et périphérique.
- La pratique du yoga favorise une plus grande tranquillité et une clarté mentale.

Matériels nécessaires

- Vous avez besoin de vêtements confortables pour les pratiques du yoga en pleine air.
- Durant l'escapade de yoga vous pouvez utiliser nos nattes de yoga. Cependant, si vous préférez vous pouvez apporter votre propre matériel.

Numéro de participants

- De 8 à 10

Langues parlées

- Espagnol, Français, Anglais, Italien.

Durée

- 3 nuits / 4 jours

Quand

- Les retraites de yoga ont lieu au printemps et à l'automne. Vous pouvez vérifier les dates dans la section de «disponibilité et les prix" de notre page web.

Suggérez une date: le séjour est disponible même pour les groupes déjà formés (minimum 6 personnes)

Itinéraire de l'escapade de Yoga

Vous aller pratiquer du yoga deux fois par jour dans le beau jardin de Villa el Pino (à peu près 2 x 90 min). La séance du matin est créée pour commencer la journée avec énergie: vous étirez les muscles qui n'ont pas été utilisés durant la nuit et réveillez la circulation sanguine. Pour la nuit, vous vous concentrez sur des postures plus relaxantes, pour favoriser la nuit de repos.

Remarque: l'itinéraire sert de guide et dépend de la saison, il peut être soumis aux changements.

1er Jour

- Arrivée à la Villa el Pino rafraichissement de bienvenue.
- Assignation des chambres et temps de repos dans la Villa et son jardin près de la piscine.
- L'après midi vers 17h30 la première séance de yoga dans le jardin.
- La journée se termine avec un diner bien garnit pour les végétariens.

2ème Jours

- Autour de 08h30, vous commencez le cours de yoga du matin.
- Après la pratique du yoga vous jouirez d'un brunch riche végétarien, en vertu des produits frais de la zone.
- Le temps libre, vous pourrez vous relâcher dans le jardin et dans la piscine, ou explorer nos beaux environnements.
- Pour l'après-midi nous visitons la grotte de Nerja, en jouissant de son architecture magnifique; nous prenons fin l'après-midi avec une séance de yoga sur la plage.
- Autour de 19h30, nous partons vers un restaurant où nous jouissons d'un dîner délicieux végétarien.

3ème Jours

- Autour de 8h30, vous commencez la séance de yoga du matin.
- Après la pratique du yoga vous jouirez d'un brunch riche végétarien, en vertu des produits frais de la zone.
- Détente et tranquillité autour de la piscine et dans le jardin.
- L'après-midi nous partons vers le stupa de Kalachakra, situé dans Velez-Malaga, où nous réalisons une séance de yoga avec le temps pour une promenade consciente.
- Nous finissons le jour avec un dîner dans un restaurant indien.

4ème Jours

- Autour de 8h30 une séance de yoga dès le matin dans le jardin.
- Après la séance de Yoga vous jouirez d'un riche petit déjeuner.
- Repos et temps libre dans le jardin ou près de la piscine.
- Direction l'aéroport ou gare de Malaga et départ.

Les personnes partent mais les amis restent. Hasta la vista Amigos!

Votre professeur de Yoga

Cristian Zanchi originaire de la Suisse, il est un professeur de yoga indépendant, et compte avec deux décennies d'expérience en pratique l'enseignement d'hatha yoga, après le temps passé en Inde en étudiant avec des maîtres du yoga de différentes traditions. Son style combine l'emphase dans la respiration, en relation avec l'alignement corporel. Il croit que les bénéfices du yoga sont réellement pour tous, indépendamment de l'âge ou du niveau.

Le logement dans la Villa el Pino

- Villa el Pino jouit de quelque vue splendide du paysage méditerranéen.
- Vous pourrez vous reposer dans son accueillant jardin, sa piscine, porche ou dans son reposant salon.
- Elle dispose de 5 chambres décorées avec goût en faisant attention aux détails.<http://slowlifecostadelsol.com/it/villa-el-pino.html>



Casa Rural
Superior

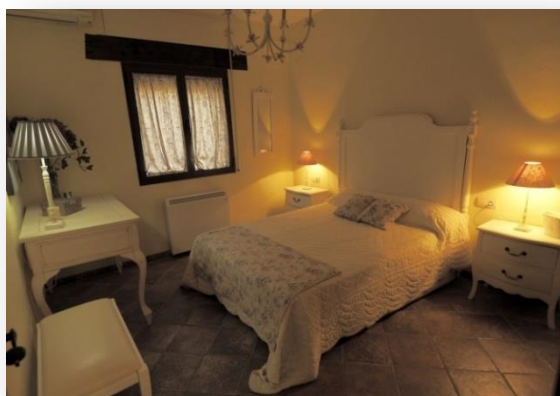
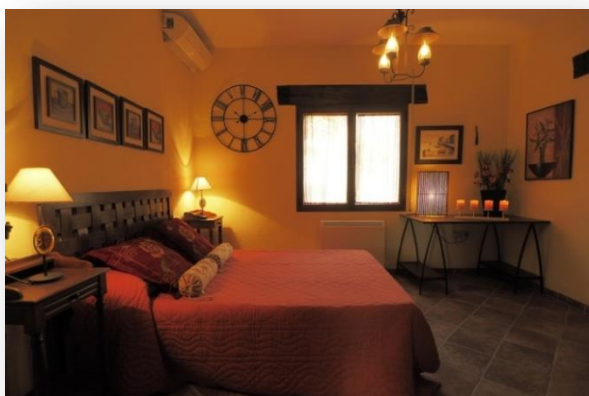
CR/MA/00605

Les chambres

1 chambre premium avec un lit deux places, une zone de lecture, un salle de bain privé, air conditionnée, Wifi.



2 chambres standard avec un lit double, salle de bains partagée pour deux chambres, air conditionnée, Wifi.



2 chambres standard avec 2 lits individuels, salle de bains partagée pour deux chambres, air conditionnée, Wifi



Les voyageurs seuls

- Vous pouvez réserver une chambre double à utilisation individuelle, avec supplément, ou partager une chambre avec un autre hôte, sans supplément.

Les accompagnateurs non participants

- Les participants sont invités à partager une chambre avec un hôte de l'escapade de yoga. Nous contactez pour plus d'informations.

Nourritures

La nourriture végétarienne que nous cuisinons dans la Villa el Pino est basée sur des produits locaux authentiques. Nous sélectionnons nos fournisseurs locaux par la qualité et l'authenticité de leurs offres.

Prix par personne (TVA incluse)

- Chambre standard partagée	990 €
- Chambre standard double à utilisation individuelle	1237 €
- Chambre premium partagée	1190 €

Le prix par personne inclut:

- 4 jours / 3 nuits
- Rafrachissement de bienvenue
- 2 brunch végétariens (inclut le déjeuner)
- 1 petit déjeuner (4ème jour)
- 1 dîner dans la Villa el Pino
- 2 dîners végétariens dans un restaurant
- Boissons illimitées dans la Villa el Pino: thé, café, infusions, eau minérale
- 6 sessions de Yoga
- Wi-fi gratuite

Le prix par personne n'inclut pas:

- Des frais de voyage (un avion, un train, ou par d'autres moyens) depuis l'étranger ou en Espagne. - D'autres aliments et des boissons non spécifiés dans "Le prix par personne inclut".

Information additionnelle

- Nous sommes couverts par une assurance de responsabilité civile sur la propriété et les activités. Dans n'importe quel cas, au moment d'effectuer la réservation, nous recommandons à nos clients qu'ils engagent une assurance pour couvrir les imprévus (annulation du voyage, médecin, ...).
- Arrivée à tout moment après les 16h00 (dans les circonstances déterminées il est possible de se loger avant les 16h00).
- Départ avant les 12h00 après le petit déjeuner.
- Si pour une raison vous décidez d'abandonner le cours après qu'il a commencé, aucun remboursement ne se procurera par des services non utilisés.

Importance Touristique

- Le paysage de l'Axarquía constitue en soi un attrait spécial en étant clé pour le développement touristique. Des plages, des montagnes, des parcs naturels, des villages blancs, ce sont tous des paysages attractifs qui ne laissent pas indifférents.
- Chacune de ses 31 municipalités de la région possèdent une propre identité, avec une gastronomie originale.
- Avec ses hivers doux et ses étés chauds, le climat méditerranéen attire des visiteurs internationaux pendant toute l'année.
- La culture et ses habitants, font de cette région une aventure authentique de connaissance et de jouissance.

Lien d'Interêt touristique

<http://www.youtube.com/watch?v=G8hOUbCjAyE>

http://www.youtube.com/watch?v=q6wSU_HqNPY

Point de rencontre:

À l'aéroport international de Malaga, la station de train Maria Zambrano ou directement à la Villa.

Informations pour le voyageur

À l'arrivée: le service gratuit de transport dès l'aéroport ou la gare vers la Villa el Pino aura lieu aux alentours de 15.30 heures. Les hôtes qui arrivent plus tard peuvent se mettre en rapport avec nous pour obtenir un autre moyen de transport non gratuit.

Au départ: le service de transport gratuit depuis la Villa el Pino vers l'aéroport et(ou) la gare, sera réalisé aux alentours 11.00 heures.

Contacto / Reservas

Cristian Zanchi



T. +34 952552533

F. +34 952552798

Vídeo – call. +34 951120079