

STAGE DE HATHA YOGA ***sur le Lac de Côme en Italie***

Du dimanche 19 mai au samedi 25 mai 2019



Chers élèves,

Comme chaque année, nous organisons notre stage italien de yoga et petites randonnées!

Au programme:

Nous logeons dans un bel hôtel trois étoiles et familial qui surplombe le lac, à Tremezzo. (Les chambres sont très confortables et l'accueil chaleureux, les propriétaires parlent très bien français). Le soir, le groupe se rencontre sur la grande terrasse ou dans le jardin pour prendre l'apéro et profiter du coucher du soleil sur le lac. La cuisine est savoureuse, servie en abondance et les vins sont en conséquences. Si la météo nous le permet, le petit-déjeuner est pris sur la terrasse. Nous prenons de temps en temps le bateau pour découvrir les environs du lac, comme par exemple Bellagio. Pour les aficionados de tennis, l'hôtel possède un court. Nous aurons une belle salle pour faire du yoga le matin et le soir. Les balades et les pique-niques sont organisés par un guide professionnel de Chemins du Sud.



Nos professeurs de yoga pendant le séjour:

Tatiana, professeur de yoga chez BYP à Bruxelles (le cousin d'Espace République). Elle enseigne le Hatha Yoga, le Vini Yoga et le Zen Yoga. C'est un professeur joyeux et plein d'expérience ! *Elle parle français et anglais*

José Zanduco, professeur de yoga aussi chez BYP à Bruxelles. Un professeur de grand expérience qui est aussi entraîneur de danseurs du ballet de l'Opéra à Bruxelles

Comment s'y rendre? Le groupe se rencontre en début d'après-midi à la gare de Côme. Possibilité de prendre l'avion Paris – Milan puis le train vers Côme. (il y a 3-4 trains par heure, trajet environ 50 minutes). De Paris, possibilité également de prendre le train direct Paris – Milan tôt le matin, puis le train régional vers Côme.

Le retour: Le groupe se sépare en fin de matinée, le samedi 25, à la gare de Côme.

Le tarif: 990€ En chambre double - pension complète (pique-nique à midi), randos guidées, cours de Hatha yoga matin et soir

Supplément chambre single (nombre de chambres limité) : 200€

Pour vous inscrire, contactez directement Elsbeth

par téléphone: 0143451363 ou 0032473664399

ou par mail : elsbethreiter@gmail.com

**A très bientôt,
Votre équipe de l'Espace République**

Si vous voulez faire connaissance de Tatiana et José à Paris, venez à leur stage yoga – Salutations aux Soleil le 9.12. de 16.00h à 18.00h à Espace République (35€) , inscription en ligne sur notre site espace-republique.fr