

QUINTA

Du 26 au 29 Mai 2023



RÉVEILLE TON ÉNERGIE !



4 jours chrono pour :



BOOSTER VOTRE ÉNERGIE,
VOUS AIDER À BIEN RESPIRER,
RELÂCHER LE STRESS & LES TENSIONS,
VOUS DÉTENDRE



Méditation, Ashtanga Yoga, Pranayama,
Breathwork & pratiques douces : yin & nidra
massages ayurvédic & ateliers de créations.



PROGRAMME



VENDREDI 26 MAI - JOUR 1 :

Arrivée avant 18h

- * Massage disponible pour 2-3 personnes
- 19h30 : Cercle d'ouverture autour d'un verre
- 20h30 : Dîner suivi de 1h de méditation



SAMEDI 27 MAI - JOUR 2 :

- 8h : Thé & fruits
- 8h30 / 10h30 : Asanas & pranayama
- 11h / 14h30 : Brunch - pause
- * Massage disponible pour 2 - 3 personnes
- 14h30 / 17h : Céramique (groupe 1)
- 17h30 / 19h : Sound bath
- 19h30 : « Blind Dinner »



DIMANCHE 28 MAI - JOUR 3 :

- 8h : Thé & fruits
- 8h30 / 10h30 : Asanas et pranayama
- 11h / 14h30 : Brunch - pause
- * Massage disponible pour 2-3 personnes
- 14h30 / 17h : Céramique (groupe 2)
- 17h30 / 19h : Breathwork
- 19h30 : Dîner « music & fire »



LUNDI 29 MAI - JOUR 4 :

- 08h : Thé & fruits
- 8h30 / 10h30 : Asanas & pranayama
- 11h / 12h30 : Brunch
- 12h30 / 14h : Cercle de fin
- * Ballade à cheval disponible pour 6 personnes

TARIF

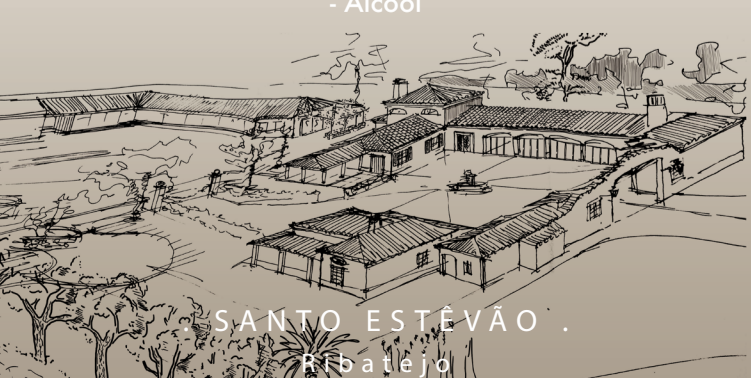


650 € par personne :

- Chambre
- Pratiques
- Menus savoureux

Non compris dans le forfait :

- Massage Africain : 85€ pour 1h30
à réserver en avance
- Ballade à cheval : 60€ pour 1h30
- Alcool



SANTO ESTÊVÃO

Ribatejo