

VACANCES DE Yoga

SOUS LE SOLEIL DU Mexique!



du 5 au 12 mars 2016
ZIPOLITE, MEXIQUE

David et **James** se retrouvent à nouveau pour vous offrir une semaine de yoga et de vacances au coeur du village Mexicain de Zipolite. Méditation au lever du soleil, asanas du matin et ateliers de perfectionnement en après-midi seront au menu à chaque jour dans un magnifique studio de yoga ouvert sur la nature. Une bonne dose de temps libre vous permettra également de profiter des belles plages de Zipolite et du village à quelques minutes de marche de l'hôtel.

David René

Professeur certifié Ashtanga
Vinyasa yoga RYT 200

David privilégie dans son enseignement une approche sensible, où la pratique est en harmonie avec le corps de chacun, donnant accès à une plus grande conscience, à un bien-être et une forme physique. Alliant physicalité (asanas), respirations (pranayama), méditation (dhyana) et conscience, ses classes deviennent un espace propice à s'offrir un moment pour soi.



James Ghazi

Professeur certifié
Shivananda

James veut aider les gens à progresser vers un bien-être durable et une profonde paix intérieure. En bon pédagogue il les amènera rapidement à se détendre et à se sentir en confiance. Ils seront ainsi plus encouragés à pratiquer le yoga comme discipline personnelle. Ses classes sont empreintes de force et d'énergie, avec une grande place pour la respiration et les mantras.



FORFAIT

Prix inclus :

- 3 sessions de yoga et méditation par jour
- Hébergement et 3 repas/jour
- Une excursion en bateau
- Un souper dans un restaurant gastronomique local
- Une activité surprise
- Transport de l'aéroport international de Huatulco et taxes.

Non-inclus : billet d'avion, assurance voyage (fortement recommandée), boissons alcoolisées et pourboires.

PLACES
LIMITÉES

HORAIRE QUOTIDIEN

6h30 - 7h15	Pranayama et méditation
7h30 - 9h15	Vinyasa avec David
9h30 - 10h30	Déjeuner
13h30 - 14h30	Dîner
17h00 - 19h00	Ateliers, asanas et perfectionnement avec James
19h30 - 20h30	Souper

OPTIONS D'HÉBERGEMENT

Chambre avec vue sur jardin

Salle de bain partagée avec une autre chambre

1275\$

Chambre avec vue sur mer ou jardin

Salle de bain privée avec toilette écologique

1375\$

Grande chambre avec vue sur mer

Salle de bain privée, douche à ciel ouvert et petit réfrigérateur

1475\$

Prix en occupation double. Occupation simple, ajouter 300\$ par personne. Toutes les chambres disposent de la connection Wifi, hamac et certaines d'un coffre-fort et d'un réfrigérateur. Un minimum de 8 personnes afin de confirmer le voyage. Photos de l'hôtel sur www.lalomalinda.com

Les places sont limitées | Dépôt de 30% requis à l'inscription, non remboursable après le 1er décembre
Solde payable 45 jours avant le départ | Vols en sus.
Une taxe de 0,1% sera ajoutée à la facture en guise de contribution au Fonds d'indemnisation des clients d'agences de voyage du Québec

Réservation : 514 274 · 4464 | 1 800 581 · 1097 Emmanuel | <http://www.equinoxvoyages.com>
Information : 514 586 · 5485 ghazijim@hotmail.com | 819 371 · 8776 info@yoga-3.com

