

The Yoga Flow

- Experience -

Yoga Retreat in Portugal
Du 6 juillet au 12 juillet 2019

Avec Valentina DE PIETRI et Veronik DAVANNE

vdepietri@gmail.com - veronikyoga@gmail.com
<http://yogaflowexperience.com/>



COCOON PORTUGAL : RESSOURCEMENT AU BORD DE L'EAU

Situé sur la côte ouest Atlantique du Portugal, dans la région Alentejo, connue pour l'étendue des ses côtes préservées, Cocoon est le lieu idéal pour se ressourcer au sein de la nature : l'océan nous ouvre son immensité et sa force en 10 minutes en voiture, pour se nager, prendre un bain de soleil, pour s'offrir de jolies balades sur la plage de Praia do Malhão, des randonnées aux abords des falaises, des activités nautiques peuvent être également proposées.

Cocoon Portugal s'étend sur une propriété sur plus de 100 hectares. Elle recèle d'espaces de quiétude : le lac en plein milieu de la propriété, un tippi, des hamacs. Et même une petite ferme abritant canards, poulets, paons, moutons.

N'hésitez pas à visiter le site de Cocoon pour vous rendre compte de la beauté du lieu :
<https://www.cocoonportugal.com/>



The Yoga Flow

- Experience -



Vinyasa Flow, Danse du dragon, Yin Yoga, YogaLab

Valentina et Véronik vous guideront dans des pratiques dynamiques et douces, avec en option, deux Yoga Lab, consacrés aux postures que vous souhaitez améliorer.

- 4 heures de pratiques par jour
- 2 YogaLab en 1h30 en option



Yoga Shalas

Deux beaux shalas : un à l'intérieur, lumineux, dont le parquet est typique de la région Santa Catarina. Et un shala à l'extérieur, sous les pins, à 3 minutes de la propriété.



Cuisine inventive et végétarienne

Avant la pratique matinale (9h00), un léger petit-déjeuner sera servi, composé de café et tisane, noix diverses, jus et de fruit. Un brunch sera servi après la pratique du matin (12h00). Puis le dîner sera servi à 20h00.

Du café, du thé et de l'eau de source seront à votre disposition toute la journée.

The Yoga Flow

— Experience —



Les tarifs

- 1150€ en chambre double avec salle de bain incluse
- 1100€ en chambre double avec salle de bain partagée
- Acompte : 400€ à la réservation
- 750€ ou 700€ **avant le 1/06/19**
- Frais d'annulation : l'acompte ne sera pas remboursé si l'annulation est demandée **après le 30/03/19**

Ce tarif comprend :

- les frais pédagogiques, l'hébergement et les repas.

Sont exclus de ce tarif :

- le vol A/R,
- les frais de transferts,
- les activités organisées sur demande par Cocoon,
- les YogaLab (25€, 1h30)

Les transports

Les vols

Vous trouverez les compagnies desservant Faro et Lisbonne sur le site <https://www.skyscanner.fr/>

- Arrivée le 6 juillet à Cocoon à 14h00-14h30
- Départ le 12 juillet à 10h00

Pour ceux qui seraient intéressés, nous comptons rester le week-end ou plus à Lisbonne. Contactez-nous si vous étiez intéressés.

Les transferts

Cocoon est à 2h de Faro et à 2h30 de Lisbonne
En moyenne :

- 30€ par personne en car
- 43€ par personne en taxi depuis Lisbonne
- 35€ par personne en taxi depuis Faro

