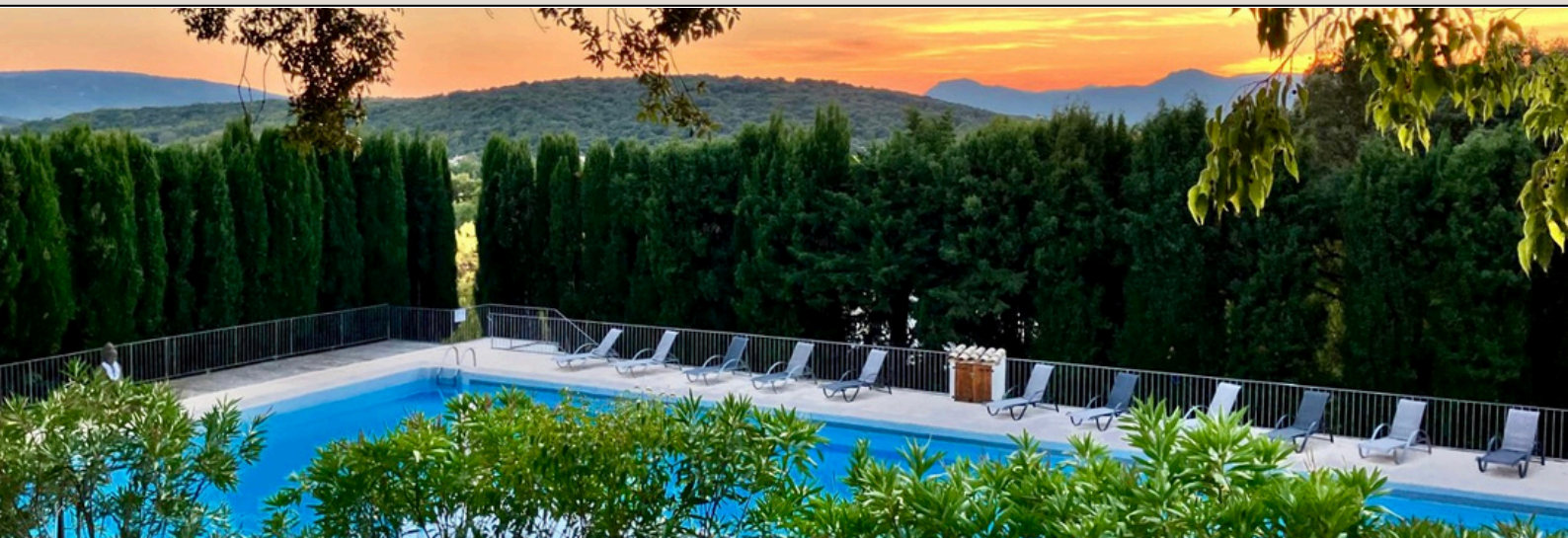




Yoga, randonnées et massage traditionnel thaï en Occitanie du 26 juillet au 2 août 2026

Un séjour en pleine nature, un temps pour toi...

Pratiques de yoga matin & soir, randonnées pédestres, temps de partage, moments de farniente, atelier 'découverte' du massage traditionnel thaï, nourriture végétarienne ... Les conditions d'accueil sont magnifiques, piscine d'eau naturelle, panorama d'exception invitant le calme et le ressourcement.

Le hameau de l'étoile, un petit village du XI^{ème} siècle en pleine nature pour se former, se rencontrer et partager une foule d'expériences...



Le nombre de participant/es est limité à 14 afin de conserver des temps de partage de qualité, une ambiance intime & conviviale, une attention spécifique pour chacun/e. Une formule complète qui comprend :

Ton hébergement en pension complète en chambre individuelle (diverses options possibles lors de ta réservation)
Dix cours de yoga (matériel fourni),
Un atelier de Thaï Massage, Activité piscine quotidienne, Des randonnées / balades quotidiennes encadrées.
Le budget est à partir de 790€.

7h15 - 8h30 • Pratique de Yoga
8h45 - 9h15 • Petit-déjeuner
10h • Balade - connexion à la nature
12h30 - 13h30 • Déjeuner
14h - 17h • Temps libre- atelier
16h • Collation
17h30 - 19h • Pratique de Yoga
19h30 • Dîner
20h45 • Partages - relaxation



Je trouve dans le yoga, un outil précieux de santé, d'évolution personnelle et de rencontre. Ma pratique est une approche ludique, accessible à tout le monde et adaptée en fonction des possibilités du jour. Elle s'inspire de l'approche dynamique et fluide de l'Ashtanga Yoga, de la précision des alignements dans les postures de la lignée de BKS Iyengar), et enrichie de pratique en duo (25 années de pratique et d'enseignement du massage traditionnel thaï).

Lors des pratiques, chacun est libre de participer ou non. Chacun fait comme il veut, et surtout comme il peut...

Je proposerai des variantes avec différents niveaux d'engagement et de difficultés progressives.

INFOS & RÉSERVATIONS

ALAIN DALIGAULT +33 6 30 84 89 77 - INFO@TRADITIONMASSAGE.COM

