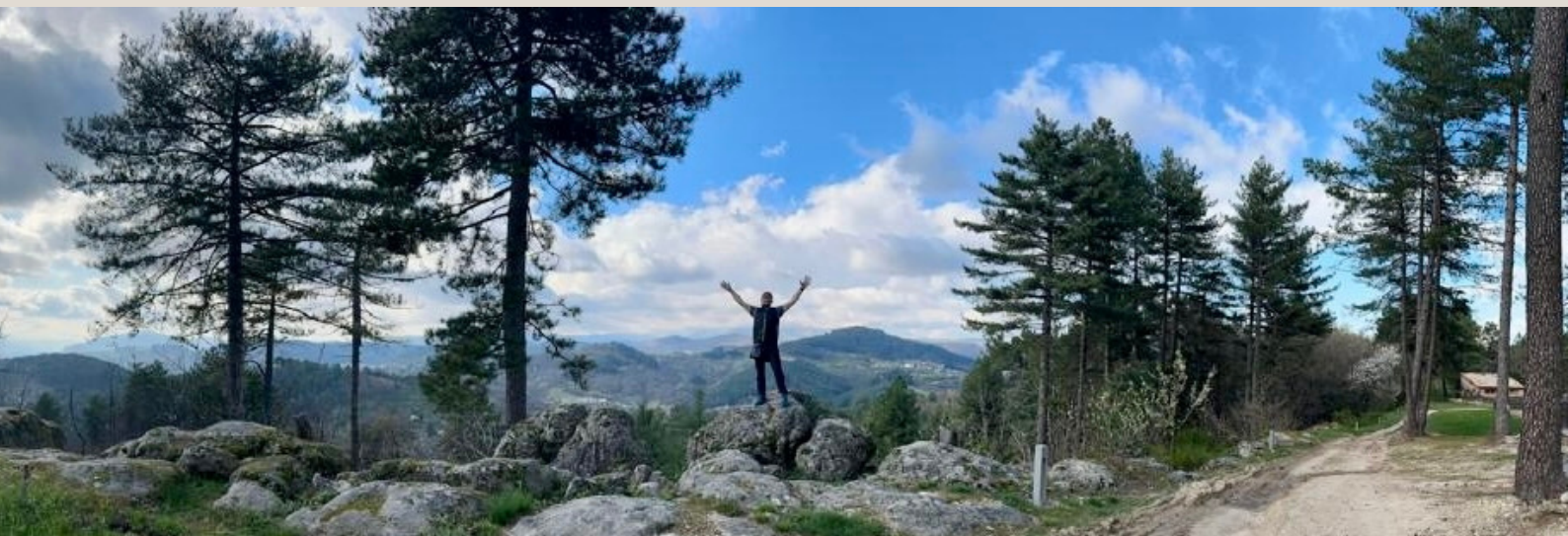


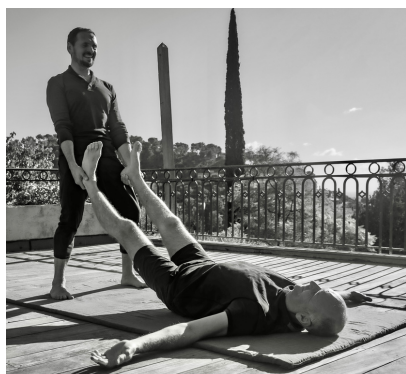


**Yoga, randonnées et massage traditionnel thaï
en Ardèche méridionale du 1er mai au 8 mai 2026**

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, panorama d'exception invitant au calme et à la balade (randonnée pour les plus enthousiastes !).

Le Domaine du Taillé est un centre (éco-labellisé) d'accueil et de villégiature zen situé au coeur d'un parc arboré de 100 hectares en Ardèche méridionale.



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,
Un atelier 'surprise',
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