

STAGES YOGA « NATURE NOTRE NATURE » AVEC MAYA

Stage yoga et montagne « nature notre nature » par Maya professeur de yoga et kinésithérapeute et auteur de « J'irai danser en Inde » aux éditions ALMORA, aux Chalets de Philippe à 1300 m d'altitude au pied du majestueux et puissant Mont-Blanc et sa nature environnante.

- 1^{er} stage : du Dimanche 24 au Vendredi 29 Avril 2022
- 2^{ème} stage : du Dimanche 19 au Vendredi 24 Juin 2022
- 3^{ème} stage : du Dimanche 28 août au Vendredi 02 Septembre 2022
- 4^{ème} stage : du Dimanche 18 au Vendredi 23 Septembre 2022

Les stages commencent les dimanches à 16h30 et se terminent les vendredis à midi.

Le chalet « Les Trolles » réservé au yoga est le fleuron du site, terrasse ensoleillée face au Mont-Blanc et ses massifs de montagnes avoisinantes.

Salle de pratique avec cheminée d'époque 19^{ème} en granit, parquet et petite cuisine équipée adjacente pour les pauses.

Repas raffinés et soignés par le chef, servis soit sur la terrasse plein sud, dans la « Salle à manger 17^{ème} », ou dans le jardin alpin, ou à la table du Chef dans le chalet des Grandes Jorasses.

HATHA YOGA Par Maya kinésithérapeute - Diplômée en yoga de l'EFY- Boursière du gouvernement indien en danse - Auteur- conférencière- en relation avec l'Inde du sud depuis 20 ans.

Enseignement tous niveaux et tous âges, ajusté à chacun pour un petit groupe de 4 personnes comprenant quotidiennement :

- Un éveil corporel le matin
- Exercices de pranayama (souffle). Une marche méditative au Chapeau.
- Une méditation face à la mer de glace. Salutation à la montagne avec les mudra. Un temps de repos et de ressourcement individuel. Une séance de yoga entre 15 h et 18 h Une grande détente guidée avec texte méditatif ou chant védique après le repas et avant de rejoindre chacun son chalet.
- Un massage par Maya d'harmonisation du dos le vendredi matin devant le feu de cheminée (huile Weleda). Une ouverture ludique à la culture de l'Inde et au sanskrit.
- **Mardi soirée indienne** (projection dans le home cinéma du chalet des Trolles- exposition photos- présentation et dédicace du livre de Maya - diner par un chef indien sur place en compagnie de Philippe et de ses hôtes).
- Mercredi emploi du temps récréatif ajusté par un réveil plus tardif. FORMULE 1/2 pension (petits déjeuners et dîners en restauration « légère »).

HÉBERGEMENT

En chalet individuel, meubles traditionnels savoyards du 17 et 19^{ème} siècle Jacuzzi privé Hammam aux cristaux de roche et hammam attenant à la chambre de maître du chalet des Trolles Chalets mis à disposition pour l'hébergement :

Les Cantates, Les Clarines, 2 chambres de maître et d'amis dans le chalet des Trolles avec salle de bain et salle de douche.

Tarif: 2500 € par pers

Tarif couple : 3200 € par couple si 1 inscription au stage yoga
3900 € par couple si 2 inscriptions au stage yoga

Réservation et règlement auprès des Chalets de Philippe

Contacts :

chaletsphilippe.com - 06 07 23 17 26 contact@chaletsphilippe.com

Maya: Harmotonique.com 06 19 48 47 53

