



Min 8- max 12 participants



Le yoga c'est le voyage du moi, a travers moi, vers moi et qui me permet à te comprendre

4 jours pour connecter et harmoniser les 5 éléments présents dans la spectaculaire nature qui nous entoure et dans nous.

Grâce au yoga, le mouvement créatif, la méditation et la cuisine intuitive, on va les dynamiser ou les adoucir, pour augmenter le bien-être dans toutes les couches de notre être: physique, énergétique, mental et spirituel (koshas).

Lila, notre profe, a développé son style particulier de yoga, fusionnant des aspects de l'Ashtanga, du Vinyasa, du Hatha yoga et du yoga Thérapeutique qui combine avec des mouvements créatifs et asanas en groupe ou à deux.



Katrien, votre cuisinière intuitive et auteur du livre « Intuitive Cooking » elle nous cuisine des plats sains et délicieux. Elle nous propose des ateliers avec infinité d'astuces et d'idées pour que vous puissiez créer vos propres recettes!

Programme

8h00 - 8h30 : méditation (pour qui veut !)

Petit-déjeuner 

9h30 - 11h30/12h : séance de yoga



13h00 - 14h00 : déjeuner 



Ensuite, temps libre (**sauf le 10) pour marcher, aller au lac ou à la rivière, faire du SUP, du kayak, lire, peu importe !

**10 août après-midi : séance de mouvements organiques, fluides, vifs et expressifs qui compléteront les pratiques de yoga matinale au bord du spectaculaire lac de Moncortés..

19h30 : Dîner 

21h30-22h00 : méditation 

Nous vous attendons le 7 août après-midi à partir de 18h. Nous vous servons un dîner sain et créatif à 19h30.

Nous nous au revoir le 11 août après le déjeuner.

Si quelqu'un souhaite rester plus longtemps, faites-le-lui savoir le plus tôt possible et nous étudierons les possibilités que nous pouvons lui offrir.

Hébergement

Nous allons séjourné à la [Casa La Era](#) et à la [Casa Vall i Vell](#).

Casa La Era : Nous vous proposons 2 chambres privées (réservez vite !) et il y a 1 chambre pour 4 personnes (ici vous dormez à 2, 3 ou max 4 personnes selon le nombre de participants).

Cas Vall i Vell : nous proposons 3 chambres, chacune pour deux personnes.

**Il y a aussi le [studio Vall i Vell](#), qui est une maison privée avec son propre jardin, idéale pour un couple qui souhaite plus d'intimité (avec supplément).

Repas

Katrien»  vous chouchoutera avec des plats sains, créatifs, équilibrés et majoritairement végétariens. Des options végétaliennes seront également proposées.

Inscriptions

<https://www.montepallars.com/workshop-yoga-y-movimiento-consciente-711-august>

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 6 JUIN

Prix: 610 euros

Comprend:

- *Toutes les séances de yoga et de méditation ainsi que la séance le 10
- * tous les repas (4 jours) + boissons (vin compris) pendant les repas
- * l'hébergement pour 4 nuits (draps et serviettes inclus), couchage en chambre de 2, 3 ou 4 personnes

Si vous souhaitez une chambre privée :

- *supplément de 140 euros (4 jours)
- * Studio Vall i Vell (pour deux personnes) : supplément de 220 euros (4 jours)

N'inclut pas:

- Cours privé avec Lila
- Atelier de cuisine intuitive avec Katrien

Plus d'informations Katrien: info@montepallars.com

 (0034) 637265405

Activités optionnelles (à réserver à l'avance)



*Cours de coaching privé par le yoga et le mouvement conscient (avec Lila) : si vous avez des besoins particuliers, un problème qui vous préoccupe depuis longtemps et pour lequel vous pensez que nous pouvons vous aider, vous avez la possibilité d'avoir un petit séance privée où nous chercherons ensemble les outils pour vous et votre moment présent.

Tarif : 40 euros (60 min)

*Un atelier de Cuisine Intuitive avec [Katrien](#), la cuisinière, d'après son livre « [La Cuisine Intuitive, une cuisine saine, inspirante et ludique](#) ». Elle vous propose une infinité d'astuces et d'idées pour que vous puissiez créer vos propres recettes! Comme?:

- . nous nous connectons avec les sens et l'intuition
- . nous jouons avec les formes, les textures, les couleurs,...
- . nous apprenons à optimiser l'utilisation des ingrédients, les restes et les méthodes de conservation
- . nous proposons des alternatives végétaliennes et/ou végétariennes

Tarif : 40 euros (2h 30m)

