

WEEK-END

RANDO YOGA

Dans Mafate

De la randonnée, de la méditation, des séances de yoga dans le cadre atypique du Majestueux cirque de Mafate.

Un moment de reconnexion à soi, à la Nature.

WEEK-END DU
27 & 28 AVRIL 2024



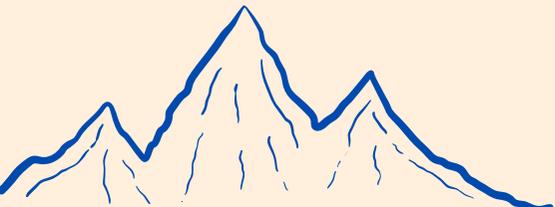
WEEK-END RANDO & YOGA
DU SAMEDI 27 AU DIMANCHE
28 AVRIL 2024

Un week-end,

RANDO
&
Yoga



Laissez vous tenter par cette nouvelle
expérience de Reconnexion à soi et
à la nature.



INCLUS

1 NUIT EN GÎTE EN PLEIN CŒUR DE MAFATE

PENSION COMPLÈTE SUR LES 2 JOURS

2H DE COURS DE YOGA

2 JOURS DE RANDONNÉE ACCESSIBLE À TOUS NIVEAUX

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE & RESPIRATION

UN ATELIER AUTOUR DE LA NATUROPATHIE



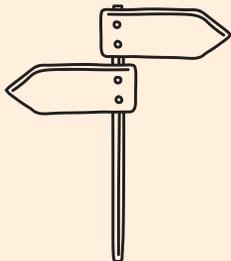
AU PROGRAMME

SAMEDI

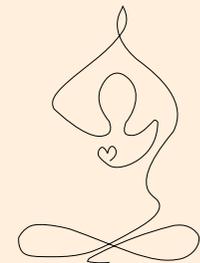
DÉPART RANDONNÉE
PAUSE MÉDITATION EN
PLEINE NATURE
PIQUE NIQUE
SUITE RANDONNÉE
INSTALLATION AU GÎTE
1H DE YOGA DÉTENTE &
RELAXATION
REPAS AU GÎTE
ANIMATION NATUROPATHIE

DIMANCHE

1H DE MORNING YOGA
PETIT DÉJEUNER
DÉPART RANDONNÉE
PAUSE MÉDITATION /
RESPIRATION
PIQUE NIQUE
SUITE RANDONNÉE
ÉTIREMENTS
FIN



Avec Trail Réunion & Eva



VOS INTERVENANTS



Yoann :

"Je suis accompagnateur en montagne diplômé et passionné de grands espaces. Profitez de mes connaissances sur La Réunion et ses sentiers pour découvrir les plus beaux endroits de l'île."

Eva:

"Professeur de Yoga, passionnée de bien-être & de Santé en général, j'aime équilibrer les activités sportives & dynamiques avec la pratique du Yoga.

Je vais donc vous guider vers une reconnexion profonde à votre corps, vos émotions & à la Nature afin de prendre soin de vous !"



Avec Yoann de Trail Réunion & Eva



TARIFS & INSCRIPTIONS

Tarifs:

- 230 € : lit en dortoir
- 255 € : Chambre double (prix pour une personne)

Inscriptions:

Directement sur le site de Trail Réunion (lien dans le descriptif) ou sur trailreunion.com

Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter Yoann sur son instagram @Trailreunion ou Eva sur @eva.runxyoga.

A très vite !



Avec Yoann de Trail Réunion & Eva



WEEK-END DU SAMEDI 20 AU
DIMANCHE 21 AVRIL 2024

RANDONNÉE & YOGA

DANS LE CIRQUE DE MAFATE

Avec Trail Réunion