Week-end yoga

Yin Yoga & Bains Sonores

Du 30 Avril au 2 Mai 2021

Ouverture de la Maison des Marronniers

Découvrez en avant-première ce projet complètement fou qui a pu aboutir en pleine pandémie du Covid-19 !

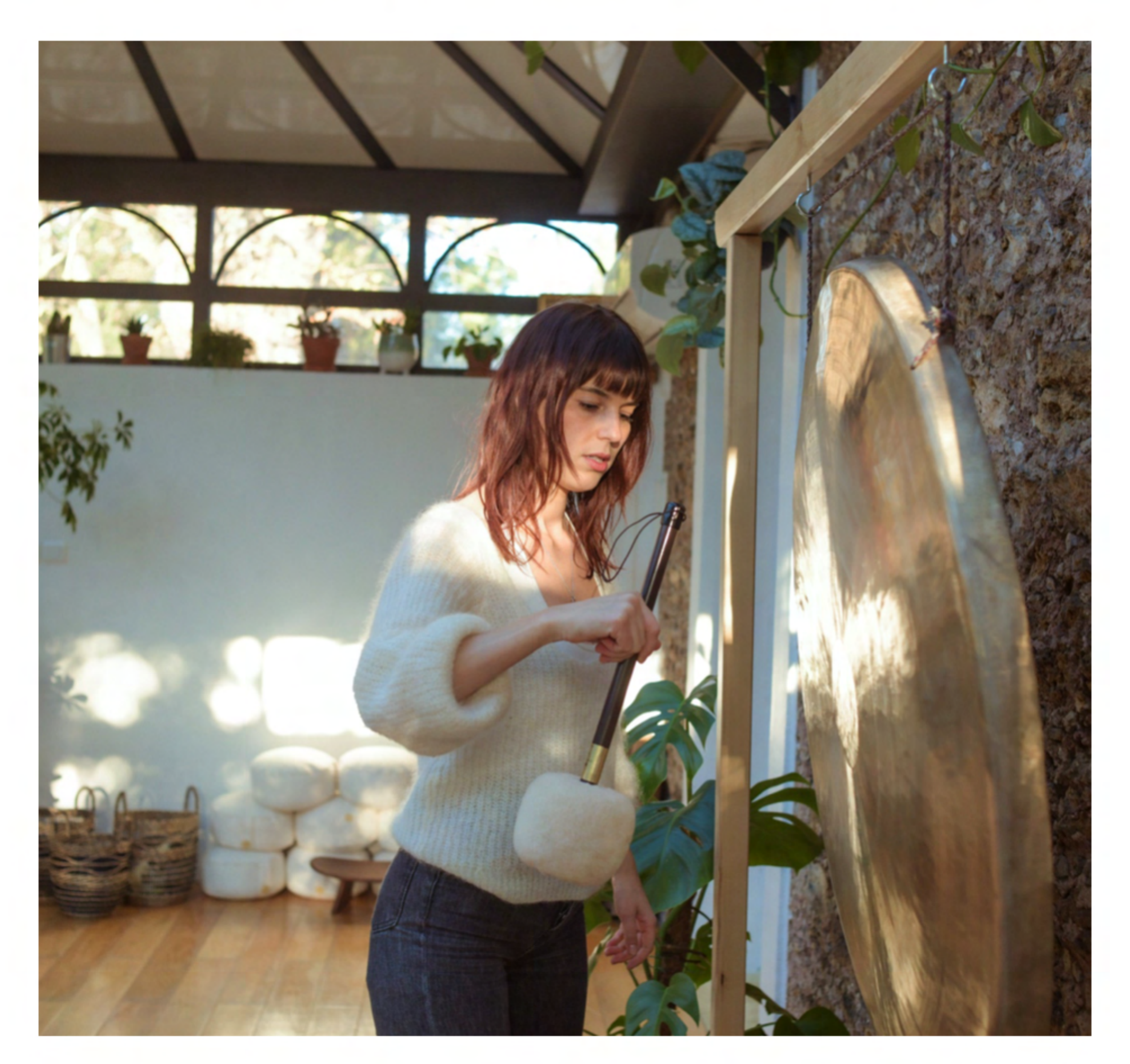
La maison des Marronniers est un lieu de vie accueillant des séjours bien-être à seulement 35min de Gare de Lyon à Paris en RER D

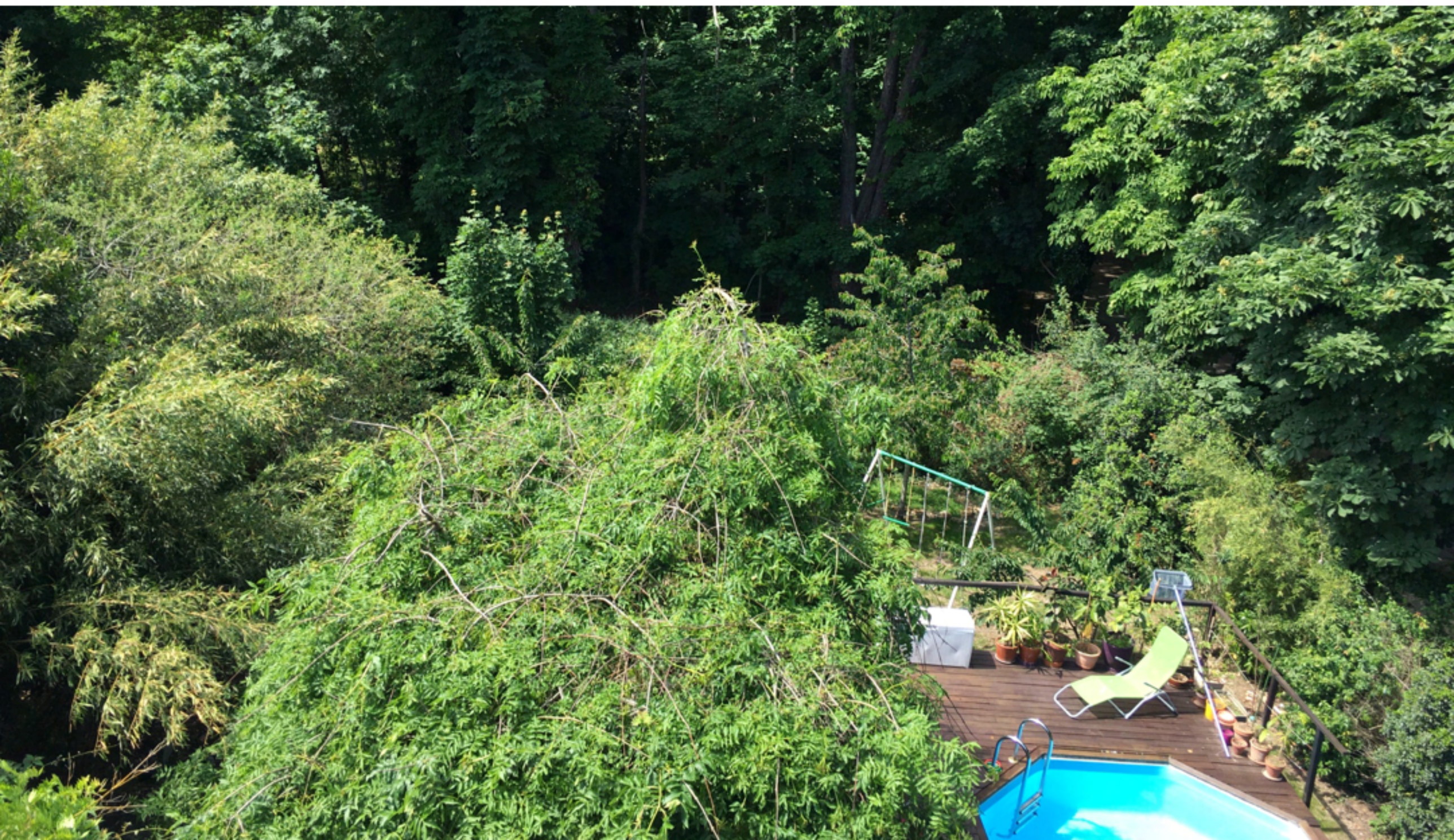
Le yoga du son

Le pouvoir des vibrations

Le yoga du son explore la puissance vibratoire des sons sur notre être tout entier, pour rétablir l'harmonie entre corps et l'esprit. Le son et ses vibrations ont de nombreux bienfaits sur le corps :

- Dénouer les blocages énergétiques
- Favoriser l'émergence d'un état méditatif sans effort
- Dissoudre les charges émotionnelles
- Enclencher le prossesus d'homéostasie





Le YIN YOGA

Le yin yoga a pour objectif physique d'atteindre les tissus profonds, tels que les articulations, les fascias, les tendons, les ligaments...

En objectif mental, le yin demande beaucoup de lâcher-prise et de patience. C'est une pratique lente mais certaines postures peuvent avoir une intensité inattendue. C'est une vibration très forte du corps où l'on peut ressentir des choses très fortes mais pas de douleur. Un vrai travail d'intériorisation...

Votre professeur

Alena Gaponova est professeur de yoga et méditation, 1000hrs certifiées Yoga Alliance. Spécialisée en yin yoga, restorative et yoga de la femme, elle adore guider les pratiques douces. Alena emmène le pratiquant dans la voie de la transformation à travers le souffle, le corps, les sens et les émotions.

Le gong, les bols népalais et en cristal sont ses médiums pour la méditation sonore.

Planning

Exemple

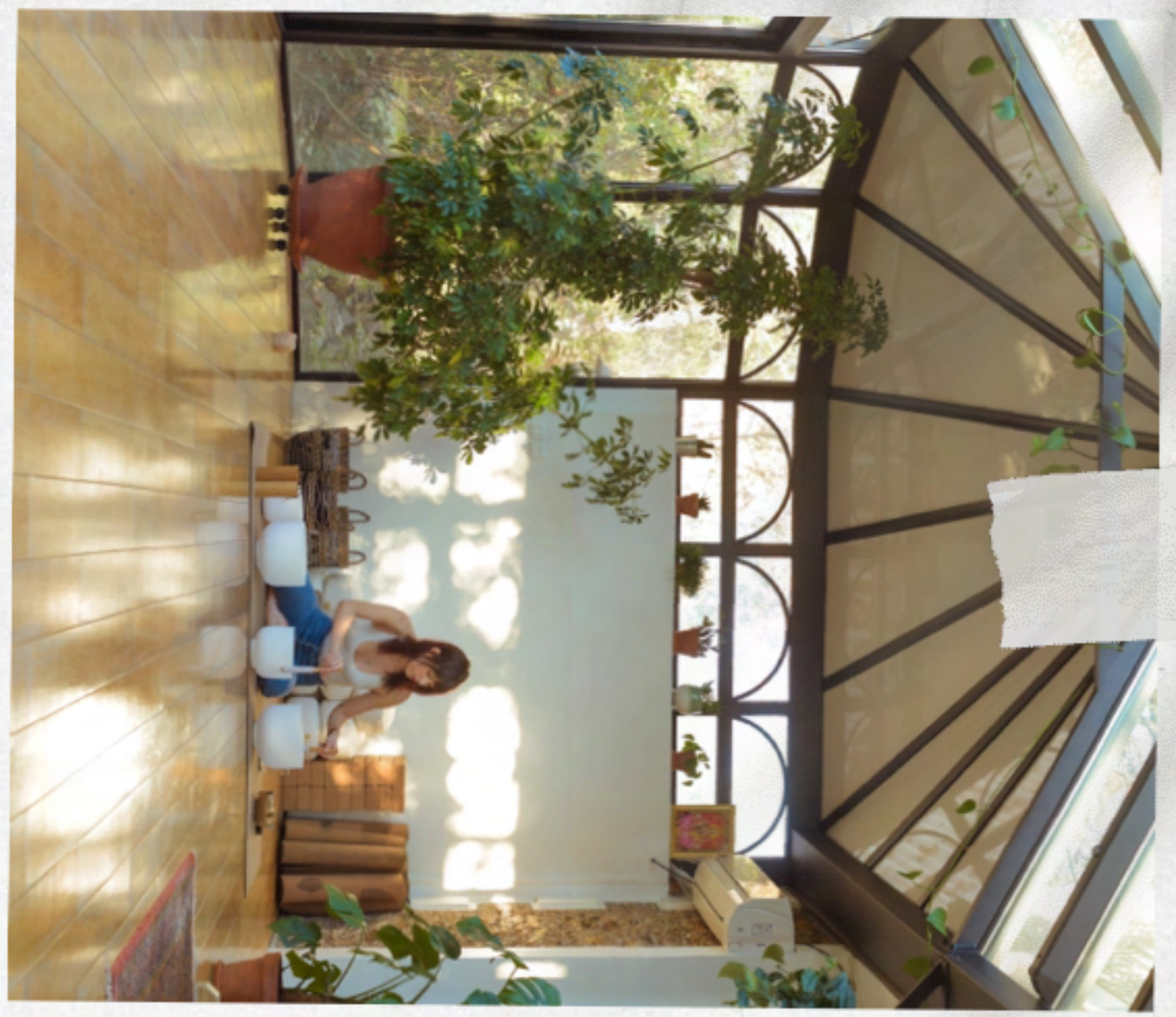
SAMEDI

- Lever tardif de week-end
- Citron / Gingembre chaud
- Yin Yoga matinal
- Bain sonore aux bols en cristal
- Déjeuner végétarien
- Temps libre l'après-midi

(lecture, bain de soleil, sieste)

- Petit thé & Goûter du yogi
- Yoga Méditatif
- Diner gourmand
- Soirée cinéma au feu de bois

Yoga Shala Verdoyant



Yoga Shala Magique

Un yoga shala dépaysant entièrement équipé :
Tapis, bolsters, blocs, sangles, zafus,
couvertures et coussins de méditation.

Voyagez léger ! 👜

TARIFS

350€ lit en dortoir avec douche dans la chambre

370€ chambre Rouge partagée 2 lits simples

avec Sdb partagée à l'étage

TARIFS

370€ chambre Bleue sdb partagée à l'étage

390€ chambre Nuage partagée 2 grands lits

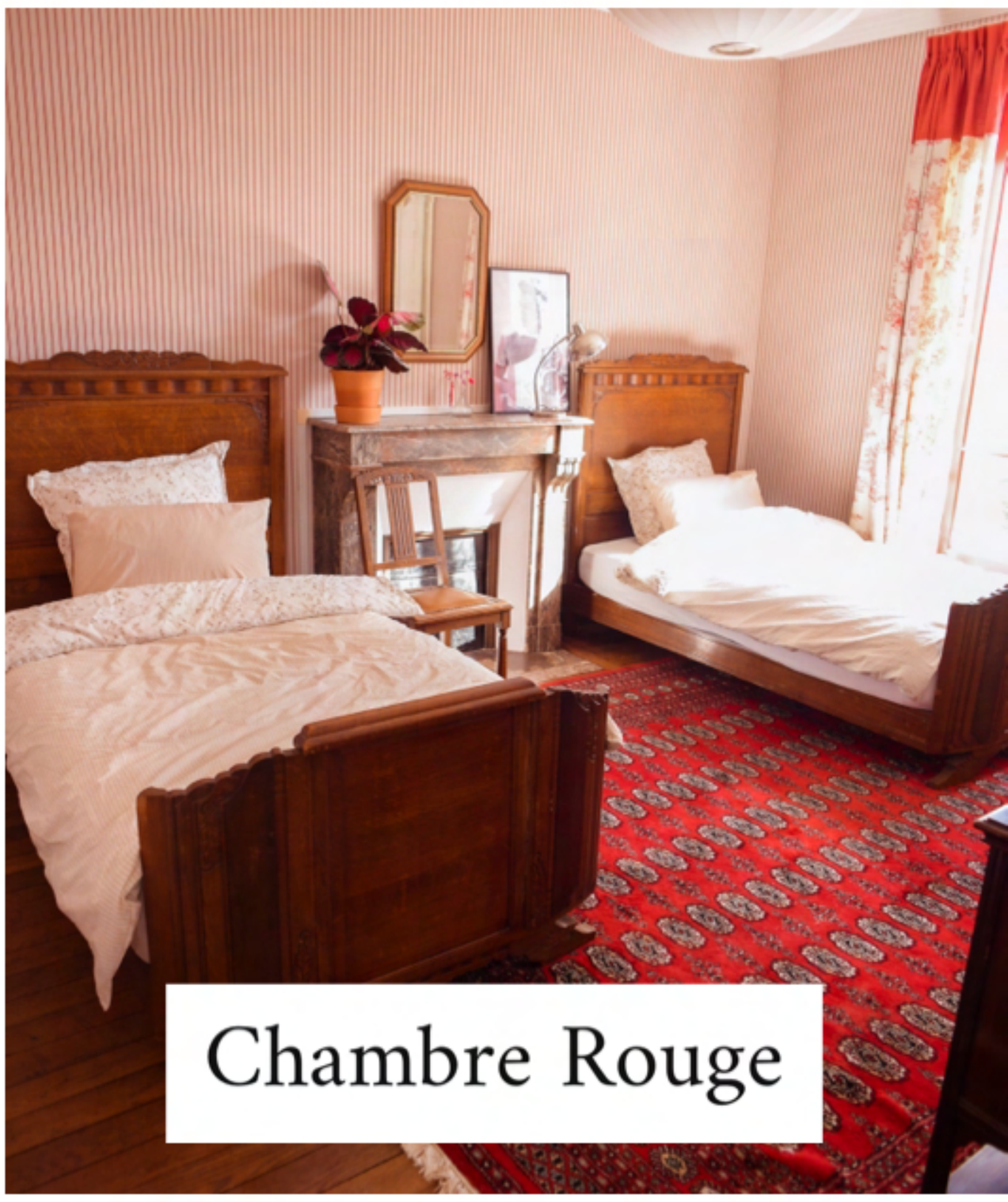
Les tarifs comprennent :

2 brunchs 2 dîners 2 nuits les boissons

Toutes les pratiques incluses

Dortoir Ciel

Chambre Bleue



Chambre Rouge

Chambre Nuage

A 35min de Gare de Lyon en RER D

20min de Gare d'Austerlitz en RER C

La Maison des Marronniers se situe à
400m de la Gare de Ris-Orangis
Compris dans le pass Navigo
20km de Paris en voiture
(Possibilité de se garer à la gare ou
devant la maison)

YOGA