

Caroline Boulinguez

## Week-end Ashtanga en Normandie



Du vendredi 21 au dimanche 23 août

Au cœur du parc Maine Normandie, non loin de Bagnoles de l'Orne, dans une ancienne école de village, Caroline Boulinguez vous accueille pour un week-end intensif d'Ashtanga.

Entouré par la nature enivrante et par sa calme poésie, profitez de ce stage pour bénéficier de l'enseignement attentif de Caroline Boulinguez afin de perfectionner votre pratique, mais aussi et simplement, pour vous ressourcer et vous faire du bien.



# Programme

*Du vendredi 21 août au dimanche 23 août*

## Vendredi 21

Accueil et repas.  
(Selon heure d'arrivée) Salutation à la lune

## Samedi 22

8 : 30 – 10 : 30 : Mysore adaptée (thématique et selon niveaux).

15 :00 – 16 :30 : Méditation dans les bois et exploration sensorielle

18 : 00 – 19 : 30 : Yoga Nidra

## Dimanche 23

8 : 30 – 10 : 30 : Mysore adaptée (thématique et selon niveaux).

15 :00 – 16 :30 : Méditation dans les bois et exploration sensorielle

Départ vers 17 :20 en navette réservée.



# La cuisine

Saine et biologique

Notre hôte Nicolas vous proposera de découvrir son Art culinaire diététique et énergétique, associant cuisine vivante macrobiotique et inspirations culinaires indienne et japonaise.

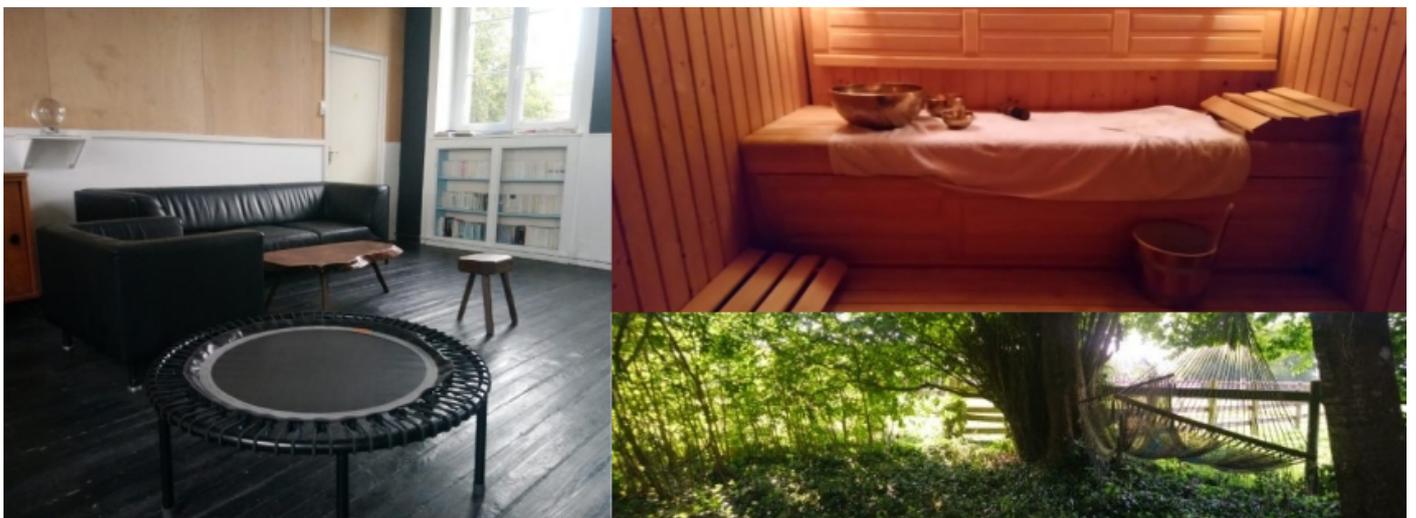
La cuisine est végétarienne et bio avec des légumes souvent issus du potager.



# L'ancienne école



Dans les environs de Bagnoles de l'Orne, le stage aura lieu dans une ancienne école aménagée du début du XXème siècle, offrant tout son charme et ses commodités.



# Chambres et tarifs



Pension complète  
(Navette incluse)  
Ch. individuelle  
210€

Tarif global  
(+ enseignement)  
**460€**



Pension complète  
(Navette incluse)  
Ch. 2 places  
190€/pers.

Tarif global  
(+ enseignement)  
**440€**



Pension complète  
(Navette incluse)  
Ch. Individuelle  
210€

Tarif global  
(+ enseignement)  
**460€**



Pension complète  
(Navette incluse)  
Ch. 4 places  
170€/pers.

Tarif global  
(+ enseignement)  
**420€**

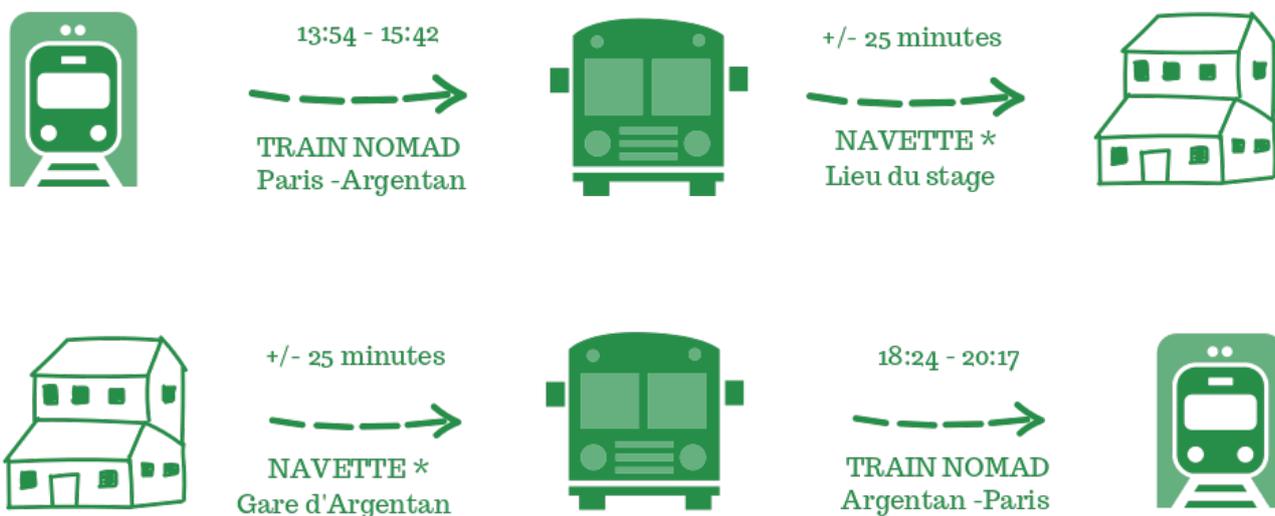


Profitez de 20% de réduction sur le tarif global jusqu'au 3/08 00 : 00.

# Accès

Au départ de Paris en train, l'itinéraire est déjà tout tracé !

Départ : Vendredi 21  
Retour : Dimanche 23



\*navette incluse dans le tarif global et uniquement à ces horaires. Autrement, possibilité de commander un taxi de la gare d'Argentan ou de vous renseigner sur les co-voiturage.

En voiture, à 2h45 de Paris, l'itinéraire est accessible sur demande.

## inscriptions

[caroline@ashtanga.fr](mailto:caroline@ashtanga.fr)