

Caroline Boulinguez

## Semaine intensive à Sérignan



Du lundi 10 au dimanche 16 août  
Stage en externe

Du lundi 10 au dimanche 16 août, Caroline Boulinguez vous propose une semaine intensive à Sérignan (34 410) pour perfectionner votre pratique de l'Ashtanga.

Situé à 4 km de la mer et à 10km de Béziers, le village pittoresque de Sérignan rayonne par sa nature et le charme de son centre historique. Un haut lieu viticole et culturel à découvrir et à apprécier !

# Programme

*Du lundi 10 au dimanche 16 août*

## Du lundi au mercredi

8 :30 – 10 :30 : Méditation et exploration sensorielle, Pranayama, Mysore thématiques selon niveau.

18 :30 – 21 :00 : Salutation à la Lune / Yoga Nidra / Cours thématiques.

## Du jeudi au dimanche

8 :30 – 9 :30 : Méditation, Pranayama, Réveil énergétique du corps et de l'esprit.

9 :30 – 12 :00 : Vinyasa thématique selon niveau, enjeux et progression

18 :30 - 21 : 00 : Salutation à la Lune.



## Tarifs

Stage semaine complète : 600€

Stage long week-end (du jeudi au dimanche) : 300€

Stage week-end (Samedi et dimanche): 200€

## Le lieu

Le stage se déroule en externat dans un appartement à deux pas du cœur du village et de ses rues charmantes. Bénéficiant d'une grande terrasse, le lieu du stage présente toutes les caractéristiques pour des pratiques calmes et intériorisées.

Grâce à son emplacement central, proche de l'arrêt de bus « Combescure », les logements à proximité sont nombreux.

## Accès

Pour accéder à Béziers

TGV grandes lignes

Aéroport : Béziers

De Béziers à Sérignan

Taxi : 13min

Bus : environ 20mins

## Inscriptions

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

