

A hand is shown in a yoga mudra (prayer position) against a warm, golden sunset background. The hand is in the foreground, with fingers gently touching. In the background, another person's hand is visible in a similar pose, slightly out of focus. The overall scene is peaceful and evokes a sense of connection and mindfulness.

Week end Immersion

LA VOIE DE LA TRANSFORMATION

PHENIX YOGA - AURÉLIE MØ

11 -12 -13 OCTOBRE 2024

Table des matières

Introduction	3
Composition du week-end	4
Mon approche	5
Programme du week-end	6
Le lieu	7
Tarifs	8
Conclusion	9



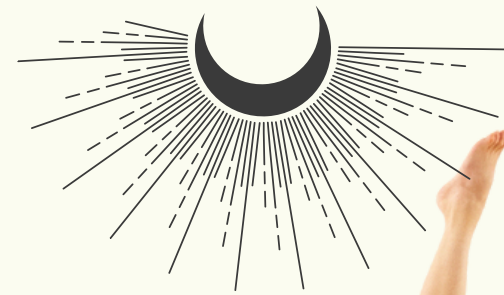


PLONGEZ AU COEUR DE VOUS MÊME ET DÉCOUVREZ LA VOIE DE LA TRANSFORMATION

Les week end immersion sont conçus spécialement pour approfondir votre pratique et vivre l'expérience du Yoga au quotidien dans un cadre idéal.

Plus de 10h de pratique physique et théorique, et des échanges privilégiés pour développer votre autonomie dans la pratique et cheminer vers la réalisation de soi.

COMPOSITION DU WEEK-END PRATIQUES PHYSIQUES



PRANAYAMA FLOW
Pranayama et d'initiation à la
méditation. 30min

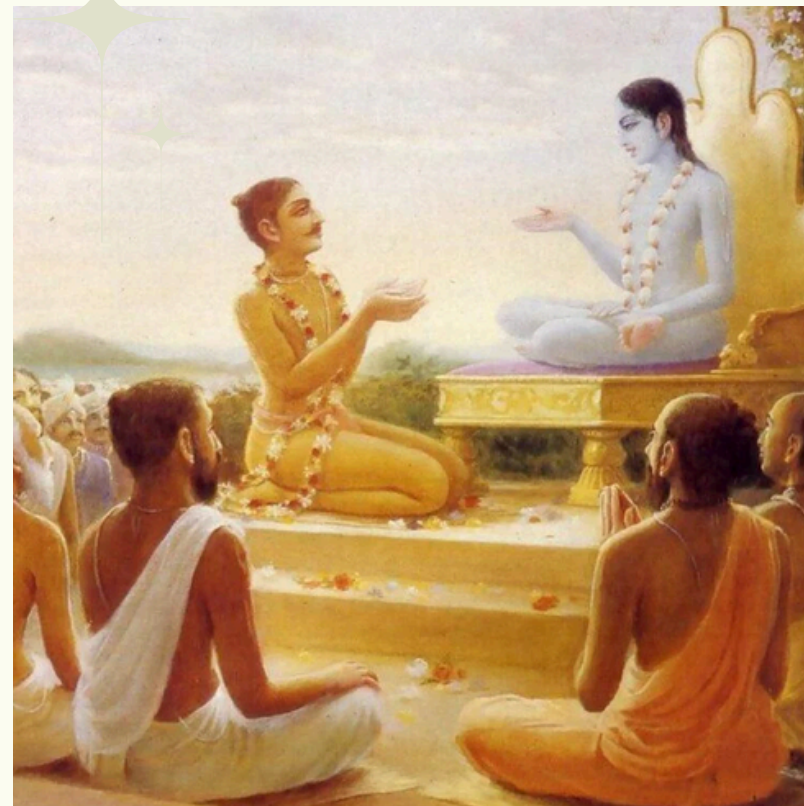


MASTERCLASS
Alliance de tradition et de
modernité. 1h30



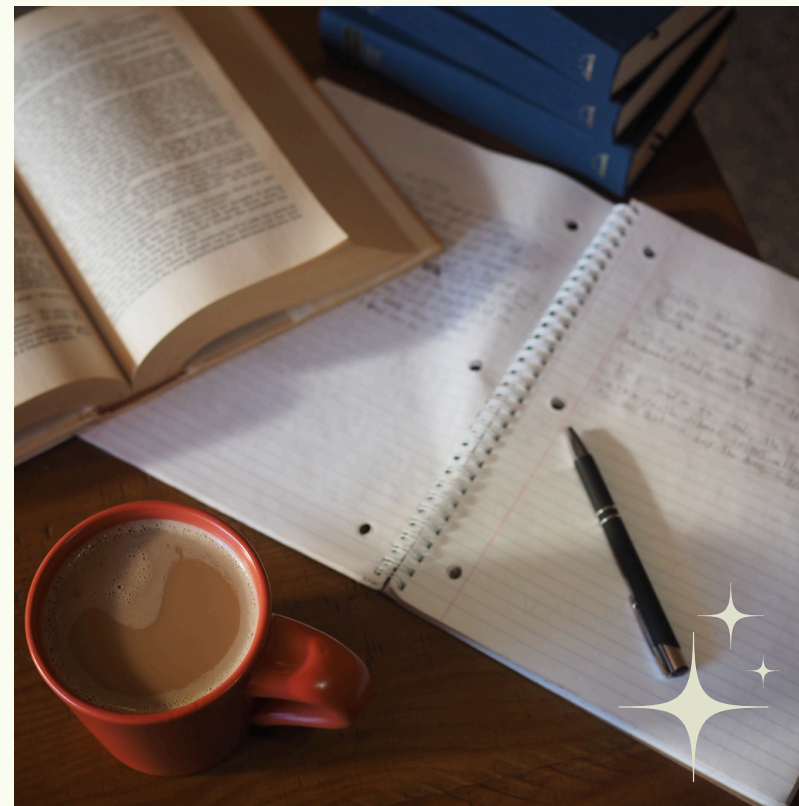
ATELIER MOBILITÉ
Le travail de mobilité au service
des Asanas. 1h30

COMPOSITION DU WEEK-END PRATIQUES THÉORIQUES



SATSANG

Quelle est la place du Yoga dans
votre vie ?



ATELIER

Comment construire une pratique
quotidienne ?



PARTAGE

Temps de partage et discussions
autour de vos questions

LA VOIE DE LA TRANSFORMATION



“Le Yoga est une voie de transformation. Il ne change pas
seulement la manière dont on voit les choses, mais il
transforme la personne qui voit”

BKS IYENGAR

MON APPROCHE

Je propose une approche dynamique et fonctionnelle du Yoga vous permettant d'intégrer les principes anatomiques mis en jeu dans les postures et les transitions.

“Comprendre pour mieux intégrer”

Mon approche est holistique et les piliers de mon enseignement sont:

- le lien entre le corps et l'esprit,
- le contrôle du corps dans le mouvement
- les principes éthiques du Yoga comme Art de vivre

Garder une approche simple et efficace de la pratique et de la théorie pour transformer votre vie et votre état d'esprit grâce au Yoga.

Le but : la réalisation de soi.



A close-up photograph of several dandelion seed heads, showing the intricate, feathery structure of the seeds against a soft, out-of-focus background of green and yellow.

JOUR 1 : VENDREDI 11 OCTOBRE

Arrivée

17H : Pot d'accueil

Mise en route

18H : Restoratif Yoga

Soir

19H30 : Dîner

20H30 : Satsang

A close-up photograph of several dandelion seed heads, showing the intricate, feathery structure of the seeds against a soft, out-of-focus background.

JOUR 2 : SAMEDI 12 OCTOBRE

Matin

7H30 : Pranayama Flow

8H : Masterclass

9H 30 : Petit déjeuner

TEMPS LIBRE

Après midi

12H30 : Déjeuner

15H30 : Atelier Théorique

17H : Atelier mobilité

TEMPS LIBRE

Soir

19H30 : Dîner

20H30 : Satsang

A close-up photograph of several dandelion seed heads, showing the intricate, feathery structure of the seeds. The background is a soft, out-of-focus green and yellow, suggesting a natural outdoor setting. The seed heads are arranged in a grid-like pattern, with some in sharp focus and others blurred in the background.

JOUR 3 : DIMANCHE 13 OCTOBRE

Matin

7H30 : Pranayama Flow

8H : Atelier mobilité

9H 30 : Petit déjeuner

TEMPS LIBRE

Après midi

12H30 : Déjeuner

15H : Masterclass

17H : Fin du stage

Une maison dans la nature

- 14 chambres avec chacune sa salle de bain privée. Des chambres spacieuses que vous pouvez occuper seul(e) ou à deux (en couple ou twins)
- Un grand salon, une salle à manger, un petit salon pour les moments de convivialité.



Un espace dédié à la pratique du Yoga

- Une salle de 108 m² construite en bois et verre au milieu des arbres.
- Un barnum de 84 m² avec plancher est disponible aux beaux jours

Une cuisine végétarienne

Saine et gourmande

- Cuisine végétarienne ou végane
- Produits locaux et / ou biologiques.
- Régimes spéciaux:
sans gluten/ sans produits laitiers...



Une cuisine végétarienne adaptée à la philosophie du Yoga

Un lieu vibrant pour pratiquer le Yoga en pleine nature.

Situé en Bretagne Sud, à 20 minutes de la mer, à environ 2h30 de Paris, 1h de Rennes et de Nantes, conçu et pensé dans l'objectif de grandir et de se faire grandir.



LE LIEU

- 15 hectares de parc et bois dans un très grand calme
- Des balades en bord de mer et le long de la Vilaine sont proposées sur les temps libres
- Soins et massages en supplément sur demande
- Piscine



TARIFS

EARLY BIRD

399 € en chambre partagée
jusqu'au 11 Juillet (chambre
individuelle en supplément)

NORMAL

457 € en chambre partagée
(chambre individuelle en
supplément)



TARIF

CHAMBRES

152 € en chambre partagée

205 € en chambre individuelle

- la « Grande Maison », qui comprend, outre les parties communes au RDC (grand séjour, petit séjour, salle à manger, toilettes) 10 chambres dont 6 chambres partagées, 3 chambres individuelles (lit de 160) seul(e) ou en couple, 1 chambre simple (lit de 120), chaque chambre disposant de sa salle de bains et de ses toilettes ;

- 4 chambres supplémentaires dans la longère comprenant 3 chambres partagées et une chambre individuelle (lit de 160)

REPAS

102 € du vendredi soir au
dimanche midi



TARIFS

YOGA EARLY BIRD

140 €
jusqu'au 11 Juillet

YOGA TARIF NORMAL

203 €

CONCLUSION



Votre voyage vers la
réalisation de soi commence
ici, laissez l'expérience du
Yoga au quotidien vous
guider !

සිංහාරය ආදරය
මෙතේ යන්

A close-up photograph of a hand holding a mound of dark brown soil. A small green seedling with three leaves is growing out of the soil. The background is a blurred green forest. In the top right corner, there is a small white smiley face icon.

Pour réserver

rendez vous sur la plateforme ✨

Pour toutes questions :

phenixyoga.contact@gmail.com

PHENIX YOGA - AURELIE MØ

11-12-13 OCTOBRE 2024