



WEEK END YOGA EN FORÊT

DATES SUR DEMANDE

Un moment privilégié
pour se ressourcer,
se reposer à travers le yoga
et des activités douces
en pleine nature
pour un mieux-être physique
et une détente mentale.



la clairière

BIO & SPA HOTEL



Arrivée le vendredi à partir de 15h, départ le dimanche en fin de matinée.

**DURÉE 2 JOURS / 2 NUITS
à partir de 359 € par personne**

**Ce tarif varie en fonction de la catégorie
de chambre choisie. Nous consulter.**

Ce programme comprend

- 1 boisson de bienvenue
- Nuitées en chambre avec literie 'Greensleep', douche, peignoirs mis à disposition
- Petits-déjeuners buffet bio
- 2 dîners 3 plats bio (hors boissons)
- Accès au spa ouvert sur la forêt avec bains vapeurs, saunas, whirlpool, piscine extérieure hydrothérapie chauffée et piscine intérieure, salle de fitness
- 1 Marche Consciente en forêt : 'Méditer dans l'action' ou 1 séance de méditation (60 min.)
- 1 séance de yoga nidra (relaxation, détente, respiration, méditation) (60 min.)
- 2 séances de hatha yoga (2 x 60 min.)

Description du programme

Le hatha yoga s'intéresse avant tout au corps physique en utilisant les postures (asanas). Les asanas vont favoriser la prise de conscience corporelle et permettre la libération des tensions. Il en résulte une meilleure compréhension du schéma corporel et de la respiration. Les techniques de pranayama, yoga nidra et la méditation sont en interdépendance avec l'approche posturale.

Le pranayama est l'art de maîtriser la respiration pour se détendre, se purifier, se redynamiser. Le yoga nidra est un sommeil éveillé où le corps est amené à se détendre profondément pour relâcher nos charges émotionnelles et laisser le mental s'apaiser.

La méditation (après avoir libérer le corps de ses tensions et clamer l'agitation du mental) vient ensuite naturellement nous aider à vivre plus en conscience l'instant présent.

La Marche Consciente ou comment méditer dans l'action est une autre façon de découvrir et d'approcher la nature. Elle se pratique en pleine nature en se laissant toucher et interpeller par ce que nos sens perçoivent. L'intérêt est de rester pleinement présent et conscient à soi et à son environnement. Une attention particulière sera apportée à sa respiration et à son centre vital (Hara), et à l'action de la marche. Il va s'agir en réalité de transformer sa façon habituelle de marcher en une méditation consciente de l'action. Cette approche vous permettra d'appréhender et de reproduire cette action consciente dans votre quotidien.

*nos conseils pour votre
WEEK END 'YOGA EN FORÊT'*

* Prévoir des vêtements souples, des chaussures de marche souples et légères, une veste imperméable

la claireière BIO & SPA HOTEL - 63 route d'Ingwiller - 67290 La Petite Pierre - Alsace - France
Tél. +33 (0)3 88 71 75 00 - Fax. +33 (0)3 88 70 41 05 - info@la-clairiere.com - **la-clairiere.com**



Pour plus d'information voir nos conditions générales de vente.