

BALANCE ZONE. ANDALOUSIE FEUILLE DE ROUTE

Stage enseigné par Laurence Schroeder, experte en yoga vinyasa et sa pédagogie. Laurence connaît aussi parfaitement l'anatomie du corps humain, ses écanismes, son analyse fonctionnelle du mouvement Elle maîtrise les techniques de respiration (pranayama) et sait créer l'harmonie, la joie dans un groupe .

Lieu : ACEBUCHAL

ADRESSE : Casa Paz y Alegria. Acebuchal

Vols Paris malaga

Navette de bus Malaga Nerja

Liens Vols : <https://www.skyscanner.fr/>

Liens bus : <https://www.checkmybus.fr>

Nous logeons dans les montagnes. La mer est à 20 mn en voiture du lieu. Nous vous conseillons, si vous souhaitez être autonome, de louer une voiture www.doyouspain.com Une voiture sera mise à la disposition du groupe. Il faudra dans ce cas vous organiser pour les allers et venues.

La maison comporte des chambres doubles, deux piscines en extérieur, un sauna, un hammam, un studio de yoga en plein air. Nous sommes logés dans un parc naturel. Le petit village d'Acébuchal que nous surplombons a un bar-restaurant et la wifi.

Nous avons la wifi dans la maison et la terrasse de devant. Mais pas de connection téléphonique. Nous vous conseillons d'installer whatsapp.

Organisation journalière :

. 7h30-10h30	pratique de yoga vinyasa
. 11h	brunch végétarien
12h-19	Pratique libre de yoga (thématiques spécifiques), plage, piscine, promenades, sieste, lecture, sauna, hammam, soins de massage.
. 19h00-21h00	Pranayama, yoga, méditation
. 22h00	Diner

Il y a des draps et serviettes à disposition dans la maison.
Ammenez votre serviette de plage, votre tapis de yoga, un châle pour savasana, le soir.

Merci de bien vouloir mentionner à contact@balancezone.org vos heures d'arrivée de vol.

Coordonnées bancaire :
Crédit Mutuel.
IBAN FR76 1027 8061 3700 0208.
BIC CMCIFR2A

