

---

VAL DE LOIRE

UN TEMPS  
POUR  
PARTAGER

08/10 OCTOBRE

---







---

# Yoga & Vitalité

## Au Château de Laborde St Martin

---

Un week-end dans un  
cadre paisible et  
ressourçant en bord de  
Loire à 2 heures de Paris  
pour vous (re)vitaliser et  
pour célébrer l'arrivée du  
l'automne.



# Notre offre pour vous

Vous allez pouvoir vous poser,  
pratiquer un yoga harmonieux en  
communion avec la nature et profiter  
de l'instant présent. Nous vous invitons  
à vivre l'expérience du Yoga et de la  
méditation dans les majestueux Salons  
du Château.

Les repas préparés avec des produits issus  
de l'agriculture biologique, locaux et de  
saison. par une cuisinière sur place,  
Céline, passionné par son métier.

Un menu soigneusement élaboré  
Et avec la participation de Pascal pour un  
atelier beauté en conscience et Alexandra  
pour une expérience sonore unique. .









## VENDREDI

Arrivée le vendredi à partir de **17h00:**

Installation dans vos chambres, découverte des lieux.

**18h30-19h30:** Cours de yoga dans les salons du Château

**19h30-20h00:** Cercle d'ouverture

**20h30:** Dîner sain (végétarien, bio et local)

Contenu du séjour

---



## SAMEDI

08h00–10h00: Yoga (Hatha, Kundalini)

10h30–11h30: Brunch végétarien avec produits de saison

12h00–15h00: Temps libre (lecture, visite des Châteaux, location des Vélos, etc)

15h30–17h30: **Pascale Brousse**, Coach en beauté holistique vous propose un atelier interactif pour décrypter la beauté consciente (green, clean, éthique...), pour faire rayonner votre beauté intérieure et extérieure

18h00–19h30: Yoga doux avec Sonothérapie en live par **Alexandra Friess**

20h00: Dîner sain (végétarien, bio et local)

## Contenu du séjour

---



## DIMANCHE

08h00–10h00: Yoga (Hatha, Kundalini). Bain Sonore

10h30–12h00: Brunch végétarien avec produits de saison

12h00–14h00: Marche en conscience et rencontre avec les Arbres.

14h30: Méditation et cercle de clôture

16h00: Départ

## Contenu du séjour

---





## Un château dans le Val de Loire DOMAINE LABORDE SAINT MARTIN

La Grande Maison est située à l'entrée du domaine du Château Laborde Saint Martin.

La décoration est soignée, simple et harmonieuse. Au rez de chaussée, un grand salon-salle à manger lumineux permet de prendre ses repas tous ensemble pendant le week-end autour de la table et de profiter de la cheminée dans la partie salon.

# HEBERGEMENT

---



---

" Là où il y a de l'ordre, il y a de l'harmonie. Là où il y a de l'harmonie, il y a du temps pour tout. Là où il y a du temps, il y a du bénéfice".

Saint Irénée de Lyon (177-202 de notre ère).





## INFOS PRATIQUES

Durée du Séjours : 2 nuits / 3 jours

Taille du Groupe : 15 Personnes

Niveaux de Yoga : Tous niveaux

Comment s'y rendre ?

En voiture

À 180 km de Paris par la A10 direction Bordeaux, sortie Blois.

En train

De Paris/Austerlitz à BLOIS-CHAMBORD.

Taxi à la Gare de Blois.

Le domaine de Laborde Saint Martin se trouve à 12km de Blois.

---



Retraite de 3 jours et 2 nuits du Vendredi 08 Octobre 1 au Dimanche 10  
Octobre 2021  
au château Laborde Saint Martin à Candé sur Beuvron-Val de Loire (41)

- Yoga Dynamique et éveil du corps
- Bain Sonore en live
- Promenade en « pleine conscience »
- Méditations guidées
- Repas équilibrés préparés une cuisinière
- Ateliers :
  - Beauté en conscience
  - Sonothérapie

## Contenu du séjour

---











## Hébergements en pension complète -

Chambre Individuelle avec douche partagée :

- Tarif: 480 euros

Chambre Double 2 personnes avec douche partagée:

- Tarif: 360 euros

Chambre Double 2 personnes avec douche en suite :

- Tarif: 820 euros (pack à 2 personnes 2 lits simples ou 1 lit double)

## Infos Pratiques

---



**Le tarif comprend :**

- L'hébergement (2 nuits)
- Les repas : brunch, gouter et diner
- Les boisson chaudes : thé, tisanes « maison », café.
- Les cours de Yoga
- Les méditations guidées
- Les ateliers
- Wifi

**Le tarif ne comprend pas :**

- Le transport jusqu'au Château Laborde Saint Martin. (Train jusqu'aux gares de Blois-Chambord à 12km ou Onzain-Chaumont/Loire 6km).
- Le matériel de Yoga (apporter un tapis de sol et une petite couverture)

# Infos Pratiques

---



## Conditions, modalités de réservation et d'annulation:

Pour réserver votre séjour, contacter Cristina (Voir coordonnées ci-dessous)

Un acompte de **30% est demandé au moment de la réservation**. Cet acompte n'est pas remboursé en cas d'annulation (sauf COVID)

Le solde devra être réglé 1 mois avant le démarrage du stage, soit le 10 Septembre 2021.

En cas d'annulation (sauf Covid), le solde n'est pas remboursable.

## Infos pratiques

---



---

**CRISTINA CUTURI**  
**WWW.YOGABYCRIS.COM**

CRISTINA@YOGABYCRIS.COM  
06 75 96 60 96

Contact