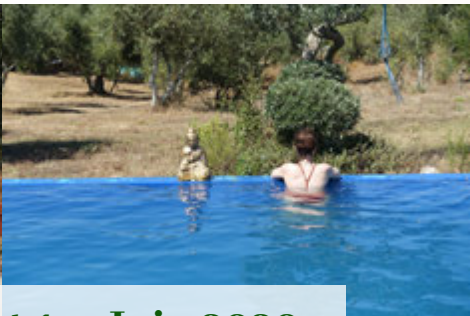


SÉJOUR YOGA ET MÉDITATION

Abela, Région Alentejo, Portugal



29, 30, 31 mai et 1er Juin 2020



Avec Sylvie Schmitt et Perrine Bowe

Alliez yoga, méditation, nature et détente sous le soleil du Portugal !



Sylvie Schmitt

Sylvie pratique le yoga depuis plus de 20 ans. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga (E.F.Y Paris), elle est membre affiliée à la FNEY. Elle enseigne depuis plus de 10 ans au sein d'associations mais aussi dans les entreprises et les écoles. Elle pratique depuis plusieurs années le Yoga Toumo. Elle a fondé le concept du SylvoYoga (<https://SylvoYoga.fr>) : synergie entre le yoga, les arbres et la nature qui deviennent source de bien-être et de spiritualité.

Perrine Bowe

Perrine Bowe pratique la méditation depuis janvier 2016. Elle est diplômée enseignante Mindfulness MBSR & MBI niveau 2 par la 'Mindful Academy International'. Elle a fondé 'Your S.L.O.W Lifestyle', organise des retraites bien-être en Europe et propose des séances de méditation guidées, des workshops, et le programme MBSR de 8 semaines. Séances en groupe ou en individuel, en anglais et en français.

Stage de yoga en français

Stage ouvert et accessible à tous, du non pratiquant de yoga au plus expérimenté. Nous vous invitons à explorer avec nous le pouvoir de l'intention. Grâce à ce séjour, reconnectez-vous à l'essentiel, en alliant yoga, méditation et détente sous le soleil du Portugal. Le tout dans un cadre de nature et de calme, apportant paix et sérénité.

Inclus

3 nuitées au Sublim' Ecolodge
3 petits-déjeuners
3 déjeuners
3 dîners
8h de SylvoYoga
4h de méditation

Non inclus*

**Toutes vos dépenses en dehors du stage*

Billets d'avion et assurance
Trajet entre Lisbonne / Faro et Abela
Nuitée(s) supplémentaire(s)
Tapis de yoga

Programme* *Tapis de yoga non fourni.

Adaptable en fonction des impératifs et de la météo.

Vendredi 29 mai

15h00 - 18h00 : Check-in / Repos

18h00 - 19h00 : Welcome / Méditation

19h00 - 20h00 : Repos / Piscine

20h00 - 21h30 : Dîner

Dimanche 31 mai

07h00 - 08h00 : Méditation

08h00 - 09h30 : Petit-déjeuner

09h30 - 11h30 : SylvoYoga

11h30 - 13h00 : Repos / Piscine

13h00 - 14h30 : Déjeuner

14h30 - 18h00 : Plage / Piscine

18h00 - 19h00 : SylvoYoga

19h00 - 20h00 : Repos / Piscine

20h00 - 21h30 : Dîner

Samedi 30 mai

07h00 - 08h00 : Méditation

08h00 - 09h30 : Petit-déjeuner

09h30 - 11h30 : SylvoYoga

11h30 - 13h00 : Repos / Piscine

13h00 - 14h30 : Déjeuner

14h30 - 16h00 : Repos / Piscine

16h00 - 18h00 : SylvoYoga

18h00 - 20h00 : Repos / Piscine

20h00 - 21h30 : Dîner

Lundi 1er juin

7h00 - 8h00 : Méditation

08h00 - 9h30 : Petit-déjeuner

09h30 - 10h30 : Clôture / SylvoYoga

10h30 - 13h00 : Check-out / Repos

13h00 - 14h30 : Déjeuner

Adresse

Sublim' Ecolodge,
Monte das Silveiras,
7540-011 Abela,
PORTUGAL

Lieu du séjour

Sublim'Ecolodge est un Glamping qui se situe dans la région de l'Alentejo au Portugal. Sublim'Ecolodge allie luxe et nature, confort et respect de l'environnement, et joue la carte de l'atypique en proposant des hébergements hors des sentiers battus. Propice au repos et à la détente, il est isolé, loin de la ville et de la pollution. Ce lieu exceptionnel se situe à 1h30 de Lisbonne et 1h30 de Faro environ.

Trajet Lisbonne / Faro à Abela

Option 1 : Voiture

Location de voiture: Carigami, Autoeurope, Kayak

Route : A2 sortie Sines / Grandola, Santiago do Cacem / Abela.

Rendez-vous au **Café Matos n°10 largo de Chafariz du Village Abela le vendredi 29 mai à 15h00.**

Option 2 : Co-voiturage

Si vous optez pour la location de voiture ou si vous comptez venir en voiture au Portugal, veuillez nous indiquer si vous souhaitez partager un co-voiturage avec d'autres personnes.

Option 3 : Train

- Depuis **Lisbonne Sete Rios -> arrêt à Ermidas-Sado (1h15 de train).**
- Depuis **Faro -> arrêt à Ermidas-Sado (2h00 de train).**

Prévoir environ 30€ - 40€ aller-retour.

Une navette est prévue entre la gare Ermidas-Sado et le Sublim' Ecolodge.

Réservation : <https://www.cp.pt/passageiros/en/train-times>

Veuillez impérativement réserver votre ticket en ligne avant votre arrivée au Portugal. Les trains peuvent être complets en cette période de l'année.

Paiement et conditions d'annulation

Après de Perrine Bowe par virement bancaire.

Prix promotionnel si inscription avant le 31 mars 2020 :

- Pratiquant yoga - **480€/personne** : 300€ d'arrhes sont à verser.
- Accompagnant - **390€/personne** : 300€ d'arrhes sont à verser.
- Pour une tente seul(e) : supplément de **135€ pour les 3 nuitées.**

Le versement de la totalité du séjour doit être effectué au plus tard **le 29 avril 2020.**

Si annulation :

- Avant le 29 avril 2020 : 50% de vos arrhes seront remboursés.
- Entre le 29 avril et le 8 mai 2020 : 30% de vos arrhes seront remboursés.
- Après le 8 mai 2020 : vos arrhes ne seront pas remboursés.

Renseignements et contact

Perrine Bowe - Email : yourslowlifestyle@gmail.com

Instagram & Facebook : [@yourslowlifestyle](https://www.instagram.com/yourslowlifestyle)

WhatsApp: [+32 4 83 45 27 78](https://wa.me/32483452778)

