

YOGA & CUISINE THAÏ

- Angoulême 2023 -



12-13-14 Mai / 9-10-11 Juin

PROGRAMME

Jour 1

Arrivée à partir de 16h Accueil - cercle d'ouverture Yoga doux & méditation 18h-19h15

19h30 Diner Thai

Jour II

Petit déjeuner À partir de 7h30 9h-10h Hatha Yoga

10h30-13h Atelier cuisine Thaï et Déjeuner 15h-16h Atelier surprise ou piscine

17h Atelier cuisine Thai

18h-19h Yoga doux & restauratif 20h

Apéritif et Diner Thaï

Jour III

À partir de 7h30 Petit déjeuner 9h-10h Hatha Yoga

10h30-13h Atelier cuisine Thaï et Déjeuner Yoga Nidra & Voyage sonore 15h 16h Cercle de clôture - Fin du stage



kathai cuisine

Hélène, pharmacienne formée à la thérapie par le yoga, en Asie et à Paris, partage les secrets de cette discipline millénaire et l'exploration des ressentis subtils. Katy, cuisinière passionnée, formée à la cuisine Thaïe à Bangkok, partage les secrets de cette cuisine raffinée aux saveurs exotiques et aux parfums subtils.

LIEU ANGOULEME (Charentes) - 37 min de Bordeaux - 2h de Paris en Tov

HEBERGEMENT Longère spacieuse, chaleureuse, calme, confortable

www.yogathera.fr

TARIF De 370€ à 420€ selon la chambre (Inclut les ateliers cuisine, tous les repas, collations, le vin, les

cours de yoga, l'atelier surprise, l'hébergement, le transfert depuis la gare).

INSCRIPTIONS heleneguyomard@gmail.com - 0650360481 / katy.faure@gmail.com - 0671840775