



## STAGE de YOGA 30,31 juillet & 1 août 2021 à CADENET

Julie, Elodie et Stephanie vous accueillent  
dans **un cadre idyllique**  
pour vous faire du bien **au corps et à l'esprit.**

Rechargez vos batteries, évacuez le stress et  
découvrez ou redécouvrez comment  
entretenir votre santé...

Nous vous avons concocté un joli programme!

Différentes pratiques de Yoga pour travailler sur votre corps physique  
et libérer votre mental

- YOGA RESPIRATION
- HATHA YOGA
- YIN YOGA
- VINYASA YOGA
- MÉDITATION



Différentes options s'offrent à vous :

## TARIFS

- « Forfait à la journée » : 55€
- « Forfait 3 jours » : 150€
- Cours à la carte:
  - Yoga Respiration 10€/séance
  - Hatha Yoga 15€/séance
  - Vinyasa Yoga 15€/séance
  - Yin Yoga: 10€/séance
  - Méditation: 10€/séance



## PLANNING

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30/10h	YOGA RESPIRATION	YOGA RESPIRATION	YOGA RESPIRATION
10h/11h	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA
18h/19h	VINYASA YOGA	VINYASA YOGA	VINYASA YOGA
19h/19h40	YIN YOGA	YIN YOGA	YIN YOGA
19h40/20h	MÉDITATION	MÉDITATION	MÉDITATION



## RESERVATIONS

[contact.smartbodies@gmail.com](mailto:contact.smartbodies@gmail.com)

06 60 03 11 60

## COMMENT VENIR JUSQU'À NOUS

- En Train: Gare d'Aix en Provence TGV puis en bus jusqu'à Cadenet
- En Voiture: Chateau de Cadenet, 84160 Cadet



## HEBERGEMENTS

Voici une liste non exhaustive des hébergements que nous pouvons vous conseiller en fonction de vos attentes.

Les réservations sont à faire directement avec les hôteliers.

### Chambres d'Hôtes :

La Tuilière : Chemin de la Tuilière, 84160 Cadenet 04 90 68 24 45

Le Chat sur le toit : 15 Chemin de la Fabrique, 84160 Lourmarin 04 90 08 09 64

Mas de la Lombarde : La Lombarde, 84160 Puyvert 04 90 09 97 40

Gris Piedra : 5 Avenue Philippe de Girard, 84160 Lourmarin 04 90 09 10 34

Bastide st Victor : Chemin de la Carraire 84160 Puyvert 04 90 68 21 39

Mas de la Rivayne : 1850 Rue de la Marchande, 84360 Lauris 06 45 46 61 67

Mas La Cheneraie : 23 Route de Vaugines, 84160 Lourmarin 07 85 04 49 71

Mas Jolie Garrigue : 3 Impasse des Alpilles, 84160 Lourmarin 06 09 61 68 46

Bastide Saint Maurin : 316 chemin du Bastidon, 84240 Ansouis 06 25 04 44 20

### Hôtels :

Auberge La Fenièrre : Route de Lourmarin, 84160 Cadenet 04 90 68 11 79

Bastide de Lourmarin : Route de Cucuron, 84160 Lourmarin 04 90 07 00 70

Le Mas du Colombier : 22 Route de Pertuis, 84160 Cadenet 04 90 68 29 00

Pour toutes questions concernant la région, n'hésitez pas à contacter:  
Stephanie au 06 64 43 51 89.