



## STAGE DE YOGA 20,21 & 22 AOÛT 2021 à ANDON

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

Recharger vos batteries, évacuer le stress, découvrir ou redécouvrir comment entretenir votre santé...

Nous vous avons concocté un programme riche et varié !

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



## PLANNING ACTIVITÉS

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09h30/10h	YOGA RESPIRATION	YOGA RESPIRATION	YOGA RESPIRATION
10h/11h	HATHA YOGA	HATHA YOGA	HATHA YOGA
	REPAS	REPAS	REPAS
15h30/17h	MARCHE VITALITÉ	MARCHE VITALITÉ	MARCHE VITALITÉ
17h/18h	VINYASA	VINYASA	VINYASA
18h/18h40	YINYOGA	YINYOGA	YINYOGA
18h40/19h	MÉDITATION	MÉDITATION	MÉDITATION

## TARIFS

- forfait à la journée: 65€
- forfait des 3 jours: 190€
- cours l'unité hatha, vinyasa: 18€
- cours l'unité respiration, yin et méditation: 10€

## RESERVATIONS

contact.smartbodies@gmail.com  
06 60 03 11 60



## COMMENT VENIR JUSQU'À NOUS

- En Avion : Aéroport de NICE (environ une heure de trajet en voiture)
- En Train: Gare de CANNES ou GRASSE (environ une heure de trajet en voiture)
- En Voiture: Rendez-vous accueil stagiaires « Mairie d'Andon »
- En bus ligne 40 départ de Grasse (<https://sillages.paysdegrasse.fr/ligne-40>)

Mairie d'Andon  
23 Place Victorin Bonhomme  
06750 Andon

## RESTAURATION ( ATTENTION RESERVATION FORTEMENT CONSEILLÉE !!!)

« Chez Chichoun »  
257 Allée Léon Funel, 06750 Andon  
Téléphone : 04 93 60 45 01

## 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.

Sachez que l'arrière pays Grassois et riche d'activités nous vous invitons à profiter et faire d'autres activités pour découvrir la beauté de cette région...

### ANDON et ses environs... :

Maison d'hôtes:

« Casa Arnera »

1619 Chemin des Teilles, 06750 Andon, France

Téléphone : +33 4 93 60 75 91

Cabanes dans les arbres sur le plateau de la Moulière

[www.cabane-perchee-06.com](http://www.cabane-perchee-06.com)

Chalet avec SPA privatif sur le plateau de la Moulière

Renseignements : [www.spa-des-delices.com](http://www.spa-des-delices.com)

Le Camp de Tipis - Parc de la Moulière

Association Lou Pais 04 93 60 34 51

[www.lou-pais.com/camp\\_tipi.html](http://www.lou-pais.com/camp_tipi.html)

Château de Taulane

[www.chateau-taulane.com](http://www.chateau-taulane.com)

### CAILLE:

Appartement à louer, chez Richard & Brigitte : appeler de la part d'Elodie

0673286342

Gîte La Maison Commune à Caille

04 92 15 21 30

<https://www.gites-de-france.com/fr/provence-alpes-cote-dazur/alpes-maritimes/la-maison-commune-h06g016344#description>

Chambre d'hôtes à l'entrée du village Chez Tato & Luc

Renseignements : 06 50 06 28 67 ou [tato.menardo@orange.fr](mailto:tato.menardo@orange.fr)

Chambre d'hôtes Chez Wichgnia:

renseignements: 06 99 59 63 13 ou 04 93 60 37 33