



studio
eve

YOGA | PILATES | ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

WEEK-END YOGA AUTOMNAL À LA VILLA MATHIS

DU SAMEDI 10 OCTOBRE 14H
AU DIMANCHE 11 OCTOBRE 12H

195€/PERSONNE
180€/EN DUO*

SAMEDI

- 14h Arrivée > Possession des chambres
Café Vitalité
- 15h - 16h15 > **Vinyasa** avec Claire
- Pause Vitalité > Thé bio, café, infusion, fruits secs, noisettes, etc..
- 17h30 - 18h45 > **Yin** avec Elodie
- 19h30 > Dîner buffet froid et chaud - Poissons, viande, végétarien, vegan -
Desserts maisons - un verre de vin blanc et rouge local - Café - Eau inclus
- 21h15 - 22h00 > **Méditation**

DIMANCHE

- 7h30 - 8h30 > **Réveil dynamique** avec Claire
- 9h00 > Petit-déjeuner avec produits locaux
- 10h30 - 11h30 > **Hatha** d'automne avec Elodie
- 12h > Départ avec un petit cadeau

CLAIRE, PROFESSEUR DE YOGA, VINYASA ET HATHA



ELODIE, PROFESSEUR DE YOGA ET PILATES



*tarif par personne pour une chambre partagée, lit individuels possibles sur demande

HATHA

Enchaînement précis et rythmé de postures très simples ou plus compliquées. Convient à tous les niveaux.

> Amélioration de votre forme globale

VINYASA

Pratique caractérisée par un enchaînement fluide de mouvements dynamiques et toniques initié et harmonisé par la respiration.

> Apporte force, souplesse, concentration, mais aussi détente et calme intérieur.

YIN

Yoga doux misant sur des étirements de longue durée, combinant une respiration longue et profonde.

> Favorise la relaxation, la flexibilité et la santé de l'organisme.

PLAN D'ACCÈS

POUR SE RENDRE À LA VILLA MATHIS

• DE STRASBOURG : ENV. 45 MINUTES EN VOITURE

Prendre l'autoroute A35 en direction de Sélestat, puis la Sortie 13 ZA Barr - Andlau. Traverser Le Hohwald et rester 4 km sur la D425 en direction du Col du Kreuzweg. Arrivée au sommet, la Villa Mathis se trouve à gauche.

• DE COLMAR : ENV. 45 MINUTES EN VOITURE

Prendre l'autoroute A 35 en direction de Strasbourg, puis la sortie 17 Sélestat Villé - Breitenbach. Traverser Breitenbach et monter le Col pendant 7 km. Rester sur la D425 en direction du col du Kreuzweg. L'arrivée se trouve au sommet à droite.

• DE ST-DIÉ : ENV. 30 MINUTES EN VOITURE

Prendre la direction Senones - Col. Puis à Fouday, prendre la direction du Col de la Charbonnière. Arrivée au col, prendre la direction Villé. Continuer sur 4 km et prendre à gauche en direction col du Kreuzweg. L'arrivée se trouve au sommet à droite.

Coordonnées GPS :

7° 17' 40" Est
48° 23' 11" Nord





VILLA MATHIS • COL DU KREUZWEG • 67140 LE HOHWALD
TÉL : +33 (0)3 90 57 27 00 • ACCUEIL@VILLA-MATHIS.COM • WWW.VILLA-MATHIS.COM

MODALITÉS

> Pour les inscriptions : acompte sur www.studio-eve.fr en CB ou en espèces au Studio. Le solde au départ à la Villa Mathis.

> Merci d'apporter votre tapis et une serviette. Le reste du matériel sera fourni.

Renseignements auprès de Vladimir OSWALD
06 25 52 64 47 - vladimir@studio-eve.fr

Studio EVE  
1 rue de Wolfisheim
67 810 HOLTZHEIM