



studio  
eve

YOGA | PILATES | ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

# WEEK-END YOGA DE RENTRÉE À LA VILLA MATHIS

DU SAMEDI 4 SEPTEMBRE 14H  
AU DIMANCHE 5 SEPTEMBRE 12H

195€/PERSONNE  
180€/EN DUO\*

Les 4 et 5 septembre Le STUDIO EVE vous propose un moment privilégié dans un écrin de verdure. Claire et Marianne vous guideront dans des pratiques de yoga spécifiques pour équilibrer le système nerveux et réduire le stress. Il s'agira d'apprendre à écouter et sentir son corps pour respecter son rythme intérieur et ainsi favoriser son équilibre. Elles l'ont appelé : YOGA ET SÉRÉNITÉ, Pratiques douces pour l'équilibre intérieur.

## SAMEDI

- 14h Arrivée > Possession des chambres  
Café Vitalité
- 15h30 - 17h00 > **Vinyasa** avec Claire
- Pause Vitalité > Thé bio, café, infusion, fruits secs, noisettes, etc..
- 18h30 > Dîner buffet froid et chaud - Poissons, viande, végétarien, vegan - Desserts maisons - 1/4 de vin blanc et rouge local - Café - Eau inclus
- 20h00 > **Méditation** sereine avec Marianne

## DIMANCHE

- 7h00 - 8h30 > **Vinyasa** avec Claire
- 9h00 > Petit-déjeuner avec produits locaux
- 10h30 - 12h00 > Mesurer et gérer son niveau de stress grâce au yoga - atelier avec Marianne
- 12h15 > Départ



\*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](http://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.

**PARTICIPATION SOUS RÉSERVE DE PRÉSENTATION D'UN TEST PCR NÉGATIF DE MOINS DE 72H  
OU ATTESTATION D'UN SCHÉMA VACCINAL COMPLET.**

Renseignements auprès de Vladimir OSWALD  
06 25 52 64 47 - [vladimir@studio-eve.fr](mailto:vladimir@studio-eve.fr)

Studio EVE    
1 rue de Wolfisheim  
67 810 HOLTZHEIM

