studio eve

YOGA I PILATES I 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 stresse grâce au yoga - atelier avec Marianne
12h15	> Départ

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

CLAIRE, PROFESSEUR DE YOGA, VINYASA ET HATHA

MARIANNE, PROFESSEUR DE YOGA SIVANANDA ET IYENGAR

HATHA

Enchainement 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 enchainement 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

La Villa Mathis est située au Col du Kreuzweg entre Breitenbach et le Hohwald à 768 m d'altitude.

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.

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

Studio EVE
1 rue de Wolfisheim
67 810 HOLTZHEIM