



SÉJOUR CONNEXION À LA VILLA ROCABELLA

La villa Rocabella et la Maison Yuji sont heureux de vous accueillir pour ces 4 jours de connexion entre terre et mer.

En immersion dans ce lieu exceptionnel baigné d'essences méditerranéennes nous vous proposons de vous accompagner à prendre soin, de votre esprit, de votre corps et de votre cœur.



Contacts: Mathilde, chef d'exploitation Rocabella, 06 65 70 28 70
Julie, directrice Maison Yuji, 06 82 01 63 81



VEN 24 SEPT

12H - 14H

Accueil et installation
Découverte du domaine

14H - 14H30

Welcome coffee
Présentation des intervenants et
du programme

15H - 17H

Yoga Paddle

17H30 - 19H

Yoga (Yuji's style, mix hatha et
YinYasa)

20H

Dîner
Soirée libre

SAM 25 SEPT

8H - 9H

Atelier : Se réveiller en pleine
conscience avec la méditation

9H - 10H

Petit-déjeuner

10H30 - 12H

Yoga (pranayama, hatha, dynamic
asanas)

12H30 - 13H30

Déjeuner

14H - 17H

Excursion, découvertes, activités
nautiques

17H30 - 19H

Temps libre

20H

Dîner
Conférence d'un champion du
monde d'apnée

DIM 26 SEPT

8H - 9H

Atelier : La respiration en pleine
conscience

9H - 10H

Petit-déjeuner

10H30 - 12H

Yoga (dynamic hatha)

12H30 - 13H30

Déjeuner

14H - 17H

Activités nautiques

17H30 - 19H

Yoga
yinyasa, flow, relaxation

20H

Dîner
Soirée musicale avec un chanteur

LUN 27 SEPT

8H - 9H

Méditation

9H - 10H

Petit-déjeuner

10H30 - 12H

Yoga sensoriel

12H30 - 13H30

Déjeuner

14H - 17H

Activités nautiques, temps libre

Massage d'une heure par
personne à réserver en début de
séjour.

