

# Séjour Yoga Ayurveda Pilates

Moment de ressourcement  
au cœur des montagnes



## Au programme

- Yoga et Pilates pour allier sérénité et vitalité
- Cuisine végétarienne Santé
- Balades en forêt pour se reconnecter à la nature
- Lecture ou repos dans le jardin ...ou au coin du feu !
- Chants et instants musicaux pour un partage joyeux
- Massages et Bilans ayurvédiques personnalisés en option (nous contacter)

Tarif en chambre partagée = 385€

Tarif en chambre individuelle = 460€

4 jours - du jeudi 8 au dimanche 11 Mai 2025  
dans une belle maison en bois et pierre au cœur du Forez  
Le Manoir des Fées – 42440 Saint-Julien-la-Vêtre

Informations et Réservation : [www.yogasora.com](http://www.yogasora.com)

Stéphane Soltani - 06 67 92 71 05

(enseignant diplômé de Pilates et de HathaYoga)

Raphaële Delas 06 25 46 69 99

(enseignante diplômée de Yoga et Praticienne ayurvédique)

## Le logement :

Au cœur des monts du Forez, vous serez logés en pleine nature dans une maison typiquement forezienne. Le Manoir des fées est situé à 1h15 de Lyon et à 45mn de Clermont-Ferrand.

Pour en savoir plus sur le logement : [www.chambres-hotes.fr/69244](http://www.chambres-hotes.fr/69244)

## Le programme en détail :

### Jeudi

- Arrivée à partir de 15h  
Installation et découverte des lieux
- Cours de Pilates de 16-h30 à 18h
- Dîner végétarien à 18h30
- Échange au coin du feu autour de l'Ayurveda à partir de 20h

### Vendredi et samedi

- Tisanerie en libre-service à partir de 8h30
- Cours de Yoga à la lumière de l'ayurveda de 9h30 à 11h
- Déjeuner végétarien à 11h30
- Participation facultative à la vie collective (karma yoga)
- Temps libre au choix, balade-nature ou lecture au coin du feu à partir de 14h
- Possibilité de réserver un massage Ayurvédique ou un bilan Ayurvédique complet, le tarif de ces activités est en supplément
- Cours de Pilates de 16-h30 à 18h
- Soirée du vendredi :
  - Dîner végétarien à 18h30
  - Marche afghane au clair de lune à 21h
- Soirée du samedi :
  - Dîner festif autour d'un barbecue
  - Chants et danses

### Dimanche

- Tisanerie en libre-service à partir de 9h
- Cours en duo avec Stéphane et Raphaële autour du Yoga de 10h à 11h30
- Déjeuner végétarien à midi
- Départ libre