



Yoga et randonnées en Bulgarie

Août 2020

Ecole de Yoga Mathieu
La Haute Jambuère
35320 Lalleu

ecoleym@orange.fr
ecoledeyogamathieu.fr

Stage de yoga et ressourcement en Bulgarie

Du dimanche 16 août en fin d'après-midi au samedi 22 août après-midi

Avec Evelyne Andonov et Mathieu

La Bulgarie

Pays des Balkans, bénéficiant d'un climat agréable et d'une nourriture succulente, la Bulgarie possède une tradition de yoga avec Peter Deunov (1864-1944) et Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986). Le yoga y était pratiqué dès les années trente. Durant la période communiste, la Bulgarie fut l'un des rares pays du bloc soviétique à promouvoir le yoga.

L'hôtel

L'éco-hôtel Zdravetz (3 étoiles) est niché dans une magnifique forêt de pins, à 1300 m d'altitude. Situé à 25 km de la ville de Plovdiv, dans le massif des Rhodopes au Sud-Ouest de la Bulgarie. Chambre double ou triple avec salle d'eau et wc (3 chambres individuelles seulement avec supplément), piscine, hammam et sauna. Repas avec éco-spécialités locales produites à la ferme de l'hôtel.

Programme : Do in, hatha yoga, yoga nidra, mantra, assises, randonnée, piscine et SPA.

Animateurs :

Evelyne Andonov propose du hatha yoga, yoga du son et chant des mantras.

Mathieu propose du do in et du yoga nidra.



(Mettre une ☒)

- Je désire une chambre individuelle.
- Je souhaite me rendre avec le bus à l'hôtel Zdravetz depuis Sofia (arrivée de l'avion 14H00).
- Je vous rejoins directement à l'hôtel Zdravetz.
- J'ai besoin d'une facture.

Signature :

Organisation du transport

L'achat du billet d'avion pour Sofia est à votre charge, plus vous le prendrez tôt, moins il sera cher.

Il y a un départ groupé de Paris CDG sur Air Bulgarie (voir comparateurs de vols), départ dimanche 16 août 2020 à 10h20 arrivée à Sofia, avec 1h de décalage, à 14h05.

Le retour, samedi 22 août, est à 20h20, arrivée à Paris à 22h20 ou le lendemain matin, dimanche 23 août, départ à 7h20, avec une nuit en hôtel à Sofia (à votre charge).

Un bus viendra nous prendre à l'aéroport de Sofia à 14H30 et nous ramènera samedi 22 août à l'aéroport de Sofia pour le vol de 20H20.

Vous pouvez, bien sûr, prendre un autre vol, low cost via Beauvais... Ou arriver plus tôt, repartir plus tard. Pour des informations touristiques, vous pouvez contacter Evelyne au 06 11 89 72 44 ou par mail : eand18@yahoo.fr

Le rendez- vous le 16 août peut se faire soit à l'aéroport de Sofia à 14h, soit directement à l'hôtel Zdravetz. Si vous avez le temps et aimez l'aventure, il est possible d'aller à Sofia en bus et même en train.

Le stage commencera le 16 août avec le dîner et se terminera le 22 août avec le repas de midi.

Prix du séjour

580 € en chambre double.

680 € en chambre individuelle.

Le prix comprend le yoga, l'hébergement, les repas, les randonnées, le transport intérieur pour le vol groupé. Ne comprend pas le vol.

Acompte à régler à l'inscription : 280 € (380 € en chambre individuelle) à EYM.

Remboursable (- 20 €) jusqu'au 1^{er} mai 2020.

Solde : **300 euros** à régler avant le départ (chèque à l'ordre de EYM).

A prévoir

Carte d'identité (ou passeport) valide pour les Français.

Chaussures de marche.

Il fait, en principe, une température idéale, prévoir éventuellement un coupe vent et une polaire.

Tapis et couverture pour le yoga.

Pour s'inscrire

Téléphoner à Mathieu 06 65 27 55 74 pour vérifier qu'il reste encore des places et prendre une option valable 10 jours.

- Prendre son billet d'avion.

- S'inscrire à l'aide du bulletin ci-dessous, à envoyer, accompagné de votre acompte de 280 € ou 380 € (à l'ordre de EYM) à :

École de Yoga Mathieu La Haute Jambuère 35320 Lalleu (France)

Des informations complémentaires seront envoyées ultérieurement.

Bulgarie 2020

Je verse 280 € (ou 380 € pour 1 chambre individuelle si disponible) à l'ordre de EYM (remboursables -20 € jusqu'au 01/05/2020).

NOM : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Courriel : Portable : Téléphone :