

Finir l'année 2019 dans la sérénité du bord de mer en Algarve...et pour ceux qui le souhaitent...

27-28-29-30 décembre 2019



L'hôtel **MEMMO BALEEIRA ****** nous accueillera pour ce 1^{er} voyage de l'Association. Idéalement situé **en bord de mer** devant le **port de Sagres**, sur la **côte Algarve dans le sud du Portugal**, cet hôtel offre calme, confort et raffinement...

Vous sont proposées des chambres simples ou doubles selon votre choix, avec petit-déjeuner. La réservation peut se faire également en demi-pension. <https://www.memmohotels.com/baleeira/>

Vous pouvez évidemment venir accompagné(e) car de nombreuses activités sont accessibles dans ou à proximité de l'hôtel : piscine intérieure chauffée, sauna, massage, promenades le long des plages, découverte du port, surf, visite du Fort, excursion au cap Saint-Vincent, golf, excursions en mer et **un stage de yoga, animé par Anne** est aussi possible. <https://www.yoga-zen.fr/>

PROGRAMME DU STAGE de YOGA

- * 7H30 – 8H30 : Méditation – Postures de réveil – Kryas – Salutations au soleil
 - * 9H : Petit-déjeuner (buffet)
 - * 10H30 – 12H30 : Pratique de Hatha-Yoga – Pranayama
 - * 13H : Déjeuner et temps libre
 - * 17H-19H : Pratique de Hatha-Yoga – Méditation
- ... soirée libre ...



TARIFS

Hébergement : Tarif négocié[®] pour la 1/2 pension

- nuitée en chambre single : 80,00€
- nuitée en chambre double : 90,00€
- repas : 27,00€

Coût du stage de Yoga : 360,00€

À votre charge : le transport & les dîners



Il vous est toutefois possible de gérer votre réservation par vos propres moyens...