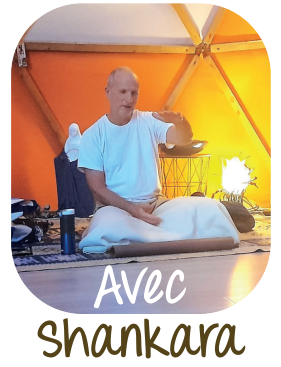




# Sûrya Yoga

— VOUS PROPOSE —

## Une semaine de Yoga et Détox aux Jus Thème : La série de Rishikesh



# Du 12 au 18 avril 2026

## Pornic (44)

Lieu : La Bernerie en Retz  
Villa La Garenne



**Une semaine pour se régénérer** et approfondir sa pratique  
Un stage immersif alliant **Yoga traditionnel**, philosophie, **méditation et détox**,  
dans un cadre naturel exceptionnel, face à l'océan.

### AU PROGRAMME

- **Méditation** et rituels du matin
- **Hatha Yoga** (pranayama, postures, relaxation)

### CONFÉRENCES-ATELIER :

#### La série de Rishikesh :

- Apprentissage des postures de base
- Caractéristiques et corrections
- La recette du cours pour atteindre facilement la paix intérieure et l'état de méditation

- **Chants méditatifs de l'Inde** (mantras, Bhajans, Kirtans)
- Temps libre : repos, balades, lecture, massages \*

(\* non compris dans le tarif du stage)

### DÉTOX AUX JUS

- **Jus de fruits et légumes** frais, biologiques et locaux, réalisés sur place
- **Tisanes et thés** spécifiques tout au long de la journée

### CONTACT et INFORMATIONS

Laurence Alexandre-Guérinel  
Diplômée de l'école Française de Yoga de l'Ovest

[contact@surya-yoga-hatha-yoga.fr](mailto:contact@surya-yoga-hatha-yoga.fr)

[surya-yoga-hatha-yoga.fr](http://surya-yoga-hatha-yoga.fr)

06 52 16 63 08

