

**Du 30 juillet au 5 août 2023 soit six nuits du dimanche après-midi au samedi midi**

(Tous les niveaux sont bienvenus)

Le stage se déroule dans un centre dédié à la pratique du yoga créé autour d'un cottage ancien. Il est entouré d'un spacieux parc d'acacias

L'ensemble est situé dans une région pittoresque à quarante kilomètres de Cracovie.  
(Accès facile depuis la gare centrale de Cracovie)

Pour faciliter votre arrivée et votre départ un transport en minibus sera aussi organisé

La cuisine, préparée sur place, est végétarienne et bio (option vegan ou sans gluten)

Buffet gratuit de boissons et snacks à disposition toute la journée  
Sauna et massages en supplément

**--- PROGRAMME ---**

**Dimanche 30 juillet** après-midi : arrivée à 15h  
Yoga de 16h30 à 18h30  
Dîner à 19h

**Semaine**

*Matin*

Séance silencieuse/ Pranayama à 8h  
Mysore de 8h45 à 10h30

*Après-midi*

Ateliers dédiés à un aspect particulier de la pratique de 16h30 à 18h30

*En soirée*

Projection de films sur l'Inde et le yoga

**Samedi 5 août**

*Matin*

Yoga de 7h30 à 9h30

10 heures brunch

Avant ou après le stage, occasion de visiter Cracovie, historiquement l'une des plus riches villes d'Europe

**Prix du stage**

« Early bird » jusqu'au 28 février 2023 :

750 euros en chambre partagée (deux personnes)

À partir du 1er mars 2023 :

800 euros

Possibilité d'être en chambre privée moyennant un supplément de 150 €

Famille, enfants bienvenus : me contacter pour les tarifs

**Paiement**

La moitié de la somme à la réservation, le reste en espèces sur le lieu du stage

Pour plus de renseignements, me contacter par mail [wasko.yoga@gmail.com](mailto:wasko.yoga@gmail.com)