



WaterWalk.ch



Stand Up Paddle & Yoga

Goa du 7 au 14 Décembre 2014

Goa & Ashiyana

Goa est une ancienne colonie portugaise sur la côte ouest de l'Inde. C'est est une destination touristique populaire en raison de son climat chaud en hiver (entre 25 et 30 degrés) et ses belles plages de sable fin. La mer d'Oman est chaude (environ 25 ° C), calme et accueillante à cette époque de l'année. C'est un endroit idéal pour pratiquer le Stand Up Paddle, aussi bien pour s'initier aux vagues que pour pagayer avec les dauphins et découvrir les backwaters authentiques. Nous serons basés dans le village de pêcheurs de Mandrem, dans la magnifique Eco Resort Ashiyana, entouré d'eau et juste à côté de la mer. Nous logerons dans des petites cabanes avec tout le confort. Un certain nombre de Shalas de yoga sont disponibles pour la pratique. De délicieux dîner végétarien organiques seront proposés en pension complète. Ayurveda - la science de la vie et de la médecine traditionnelle de l'Inde - est largement disponible à Goa. Il sera également possible de recevoir d'excellents massages et autres soins spécifiques.

Détails

Cette retraite sera dédiée à "reconnexion à nous-mêmes" grâce à la puissance de l'eau et au bienfaits de la pratique du yoga. Cédric et Xavier, tous les deux professeurs de yoga et instructeurs de Stand Up Paddle, ont développés ensemble une pratique puissante alliant le yoga et le Stand Paddle:Suprana! Prana signifie «force de vie», l'énergie vitale qui anime toutes forms de vie. Le yoga nous aide à stimuler les canaux (chargés de prana) dans notre corps par notre respiration (pranayama), les postures, les son, et la méditation. L' eau détient des quantités abondantes de cette énergie vie ,elle nous aide à se détendre, revenir à nous-même et se redynamiser .



WaterWalk.ch

WaterWalk Sarl
Stand Up Paddle & Yoga
Rue des Cèdres 9, 1920 Martigny, Suisse

info@waterwalk.ch
www.waterwalk.ch
www.suprana.org



La combinaison de Stand Up Paddle et Yoga nous ramène à notre nature joyeuse, entièrement connecté aux éléments!

Horaire

Le calendrier est donné à titre indicatif et peut être modifié en fonction des conditions.

7 Décembre: Arrivée libre, installation et repas à Ashiyana. Dans l'après midi, présentation et premières mise à l'eau pour ceux qui le souhaite.

Du 8 au 13 Décembre:

- 7h: réveil corporel.
- 7h30: Petit déjeuner léger, thé et fruits
- 8h15: Préparation et tous à l'eau pour 1 ère Session SUP**, profitant des eaux calmes du matin*
- 11h: Brunch à Asshiana
- 17h: Yoga
- 19h: Dîner végétarien dans Ashiyana

14th Décembre: jour du départ

*Selon les conditions: initiations aux vagues, exploration ou Session SUPrana



WaterWalk.ch

WaterWalk Sàrl
Stand Up Paddle & Yoga
Rue des Cèdres 9, 1920 Martigny, Suisse

info@waterwalk.ch
www.waterwalk.ch
www.suprana.org



Inscription et prix

1290 Euros par personne / SUP**& yoga 650 Euros*

Le prix par personne comprend:

- Logement en pension complète à Ashiyana Eco Resort,
- Déplacement sur place,
- Equipement SUP complet,
- Méditation and cours de yoga,
- Enseignement SUPrana

N'est pas inclus dans le prix: Le vol (4050 Euros).

L'assurance annulation et les dépenses personnelles

Date : 7 au 14 Décembre

Prérequis : Ouvert à Tous.

Inscription: Avant le 7 Novembre 1100 Euros

* Possibilité de loger ailleurs et de suivre uniquement les
SUP** Session et le yoga

Inscription & Iplus d' infos :

info@waterwalk.chwww.waterwalk.ch

**Stand Up Paddle



WaterWalk.ch

WaterWalk Sàrl
Stand Up Paddle & Yoga
Rue des Cèdres 9, 1920 Martigny, Suisse

info@waterwalk.ch
www.waterwalk.ch
www.suprana.org





WaterWalk.ch

WaterWalk Sàrl
Stand Up Paddle & Yoga
Rue des Cèdres 9, 1920 Martigny, Suisse

info@waterwalk.ch
www.waterwalk.ch
www.suprana.org