



Centre AMATA

A place of / ein Ort der / un lieu d'
INSPIRATION

Résumé du séjour 'slow-down'

Les séjours slow-down sont idéales pour les personnes qui sont en recherche d'une pause, d'une occasion de se retrouver soi-même sans un horaire trop chargé. Un lieu confortable, un petit groupe de participants, des sessions relaxantes, une nourriture saine et un lieu idéal en pleine nature vous attendent !

Nous offrons une large diversité de sessions incluant des pratiques accessibles issues du Yoga et du Shiatsu, différents types de méditation, l'exploration de points d'acupressure relaxants pour un usage quotidien, la relaxation profonde et yoga nidra, marche méditative dans la nature, chant de mantras et bien plus encore ! Ce que nous pouvons vous offrir va dépendre de la durée de votre séjour, de vos intérêts et aussi un peu des conditions climatiques. **Dans le prix est incluse une session par jour. Des sessions additionnelles ainsi que des marches méditatives sur ou autour du chemin de Compostelle peuvent être réservées «à la carte».**

Les sessions sont guidées par Ruth et Emmanuel, les propriétaires du Centre AMATA. Nous les présentons en français, anglais ou allemand en fonction du groupe. **Faites-vous plaisir avec un séjour bénéfique à tous niveaux. A bientôt au Centre AMATA !**

Durée	Nombre de participants	Type de chambre	Repas	Sessions par jour	Prix par nuité
2-5 nuits selon votre choix Le séjour peut être prolongé sans programme spécifique en fonction des disponibilités	2-8	Chambre simple, double ou triple avec salle de bain privée	Demi-pension végétarienne, biologique et sans alcool possibilité d'utilisation de la cuisine pour le repas du midi en libre service	1 x 1-1.5 heures Sessions additionnelles : 30-80 € par session, en fonction de la durée et du type de session	95 € par personne Pour une chambre simple compter un supplément de 25 € / jour

Mention spéciale : Il n'est pas permis de fumer durant nos programmes.