



GIULIASANA
YOGA

LA VOIE DU YOGA

du 2 au 5 Juillet 2026

Séjour de 4 jours avec des cours de yoga, de méditation, du pranayama, du chant de mantra, de la philosophie du yoga en pleine immersion dans la ravissante nature du piémont cévenol



MAS DE GENTIL

30170 Cros



GIULIASANA
YOGA

Pour qui?

Un stage ouvert à toutes les personnes désirant approfondir dans la pratique du yoga, sans préjudices ni limitations concernant les types de yoga proposés, allant du Hatha au Yin, tout en passant par la méditation, le pranayama et le chant de mantra.

Pas de niveau de pratique requis

Au programme

Jeudi 2 juillet

15h: arrivée et accommodation
17h30 - 19h30: pratique de Hatha Yoga
20h: dîner végétarien
21h: Méditation sous les étoiles

Vendredi 3 juillet

8h - 9h: Pranayama et méditation
9h: petit déjeuner
10h30 - 12h30: pratique de Hatha Yoga
13h: déjeuner et temps libre
18h- 19h30: Pratique de Yin Yoga
19h30-20h: Chant de mantras
20h: dîner

Samedi 4 juillet

8h - 9h: Pranayama et méditation
9h: petit déjeuner
10h30 - 12h30: pratique de Hatha Yoga
13h: déjeuner et temps libre
18h- 19h30: Pratique de Yin Yoga
19h30-20h: Chant de mantras
20h: dîner

Dimanche 5 juillet

8h- 9h: Pranayama et méditation
9h: petit déjeuner
10h30- 12h30: pratique de Hatha Yoga
13h: déjeuner et départ



GIULIASANA
YOGA

Stage de 4 jours
2 au 5 juillet 2026

Inclus dans le tarif:

- pension complète pendant les 4 jours (du dîner du jeudi au déjeuner du dimanche)
- open bar d'infusions et thés
- logement en chambre partagée
- toutes les pratiques de yoga
- accès à une communauté bienveillante
- le plein de joie et de sourires

425€



MAS DE GENTIL
30170 Cros

Informations et réservations:
+33 651961543 (Giulia)
giuliasana.yoga@gmail.com



GIULIASANA
YOGA

L'espace

chambre partagée

Draps et serviettes NON fournis

Pension complète végétarienne

Open bar de café, thé et infusion



Information extra

Nous allons beaucoup méditer à la rivière, merci de prévoir des chaussures d'eau si vos pieds sont fragiles

Apporter des chaussons ou des claquettes

Signaler en amont toute restriction alimentaire ou allergie



Logistique

Si vous n'êtes pas véhiculée, on peut arriver au mas depuis la gare de Nîmes avec le bus 140 (Nîmes - Le Vigan), arrêt Saint- Hippolite du Fort.

Covoiturages organisés





GIULIASANA
YOGA

Conditions et paiement

Conditions:

- Réservation: 100€ pour confirmer votre participation par virement bancaire et 325€ à régler à votre arrivée en espèces

Paiement:

- Vous pouvez réaliser votre virement bancaire ici:

IBAN: FR76 4061 8803 8800 0404 5733 793

BIC: BOUS FRPP XXX

Bénéficiaire: Giulia Natalizia

Objet du virement: votre nom et prénom

- **IMPORTANT:** svp envoyer une confirmation de votre virement par mail à giuliasana.yoga@gmail.com pour que je puisse confirmer bonne réception et vous fournir une facture si besoin
- Moyens de paiement acceptés: pour la réservation uniquement par virement bancaire. Pour le reste uniquement en espèces.



GIULIASANA
YOGA

Peu importe là où la vie vous plante:
fleurissez!
Et soyez réceptives



@giuliasana.yoga

