

INFOS & RÉSERVATIONS

chris@yoga-naturo-trip.com
+33 (0)6 08 75 64 82

Avec Fred Mahaut
& Christine Chantelat

Yin yang
**Yoga
&
Cuisine du monde**

4 jours, 3 nuits

Mas la Jaina, Var

8-11 mai 2025



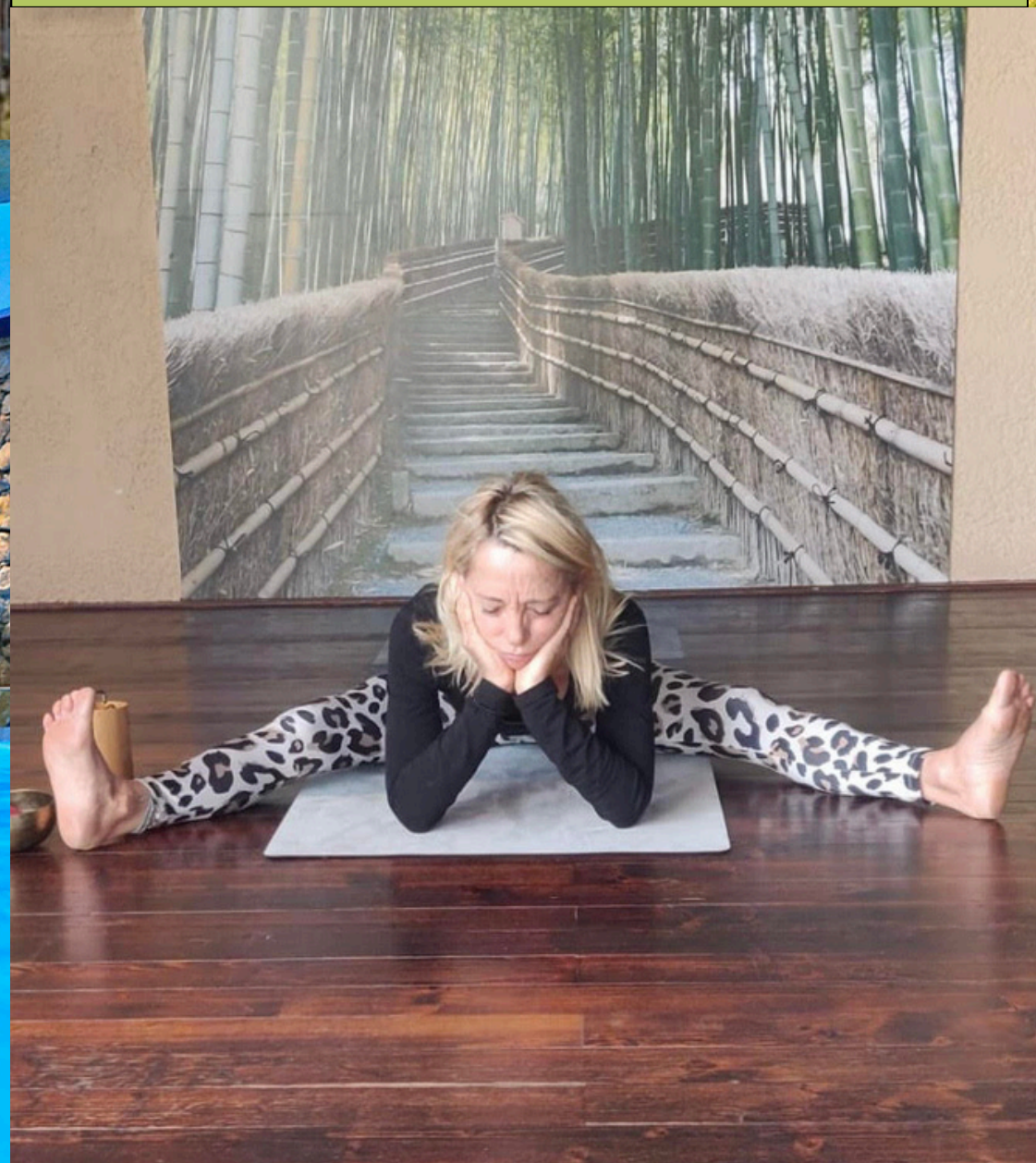


MAS LA JAINA

Bargemon, Var

Maison d'hôtes de
charme

Piscine naturelle & Espace
bien-être dans l'arrière-pays
Varois





PROGRAMME

Jeudi 8 mai

Arrivée à partir de 14h

16h : accueil jus de légumes et fruits frais

17h: cercle d'ouverture du stage

18h-19h15: Yin yoga

20h: diner cuisine fusion inspiration Asie

Vendredi 9 mai & Samedi 10 mai

7h30 : jus de légumes et fruits frais & Fruits secs

8h30-11h30 :vinyasa yoga & pranayama

12h: assiette vitalité de printemps

16h30: goûter gourmand

18h-19h15 : yin yoga

20h: voyage exotique « au cœur des saveurs et des sens »

Dimanche 11 mai

7h30 : jus de légumes et fruits frais & Fruits secs

8h30-11h30 : vinyasa yoga & pranayama

12h: déjeuner aux saveurs grecques

16h cercle de fermeture et fin du stage*

L'accès au spa est disponible pendant toute la durée du stage .



TARIFS

**Prix du stage, hors
hébergement**

400 €

**Hébergement 3 nuits au Mas
de la Jaina + Accès au spa en
chambre individuelle ou
partagée**

**70€
à
180€/ par
nuit**





fred.mahaut@yahoo.com

FRED MAHAUT PROFESSEUR DE YOGA

Fred enseigne le yoga depuis une douzaine d'années.

Elle a commencé par une formation de vinyasa de 200h avec Ivana Sparti avant de suivre l'enseignement de Cécile Payne de 200 h en ashtanga.

Elle poursuit avec la formation de Gérard Arnaud et 200h de vinyasa yoga.

Elle se forme ensuite doublement avec Laurence Merchet en hatha (200h) et yin yoga (50h)

Puis encore 50h de yin (50h) avec Cécile Payne.

Elle pratique aussi le pranayama et adore enseigner le yoga. Elle continue à pratiquer avec ses professeurs, surtout le vinyasa avec son maître Ivana.



www.yoga-naturo-trip.com

CHRISTINE CHANTELAT NATUROPATHE

Exploratrice du monde et adepte de la cuisine végétale, créative aux saveurs exotiques.

Elle s'intéresse depuis toujours à la nutrition et à une alimentation santé pour une hygiène de vie quotidienne

Elle pratique le yoga et organise régulièrement en France et en Europe des événements liant la naturopathie et le yoga.

Chaque année, depuis 8 ans, sur l'île d'Amorgos en Grèce sont organisées des retraites de yoga de qualité, d'authenticité et de liberté que les lieux propices mettent à disposition.

Yin yang

Yoga & Cuisine du monde

Ce stage de printemps est une invitation à venir vivre l'expérience d'un lieu magique dans la nature, dans une maison d'hôtes de charme du Var lors d'un long week-end.

Piscine naturelle, cadre bucolique, espace spa détente font du Mas la Jaina un espace propice à la contemplation et la reconnexion à soi.

La pratique journalière, énergisante et relaxante à la fois du yoga avec Fred Mahaut viendra rythmer notre week-end.

Ce stage est aussi une invitation à élargir vos horizons gastronomiques, découvrir de nouvelles saveurs et faire voyager vos papilles à travers des recettes savoureuses et exotiques sous le signe de la santé, préparées par Christine Chantelat, naturopathe.

Un carnet recettes vous sera offert en fin de week-end.



*Des moments d'échanges
autour de la naturopathie, des
thérapies naturelles, du yoga,
des plantes, de la nutrition et de
la cuisine saine*

*Les massages sont optionnels
et se font sur réservation,
demander la liste des soins*