

STAGE DE YOGA & Naturopathie

7 jours, 7 nuits



YOGA & VITALITÉ

Amorgos, Grèce



24-30 août 2025

AVEC IVANA SPARTI
& CHRISTINE CHANTELAT

Amorgos est une invitation à venir vous ressourcer, savourer la beauté de l'île, marcher dans la montagne, robinsonner sur la plage, pratiquer le yoga et cultiver un art de vivre, fait de calme et de lenteur.

A découvrir ou redécouvrir

La pratique journalière du yoga avec Ivana sur le magnifique toit panoramique de la pension rythmera avec régularité notre semaine.

*« Un stage sous le signe de la
générosité et du partage »*

INFOS & RÉSERVATIONS

Organisation

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



Yoga: iva.sparti@gmail.com



NOTRE STAGE

Aegiali et la chaleureuse et confortable pension Askas nous accueilleront.

Chaque matin après la pratique de yoga, nous y partagerons des brunchs sains et gourmands.

Au programme cette année, du yoga avec Ivana, des randonnées dont la mythique marche jusqu'au monastère byzantin à flanc de falaise de Hozoviotissa et des ateliers bien-être & naturopathie.



VOTRE VOYAGE

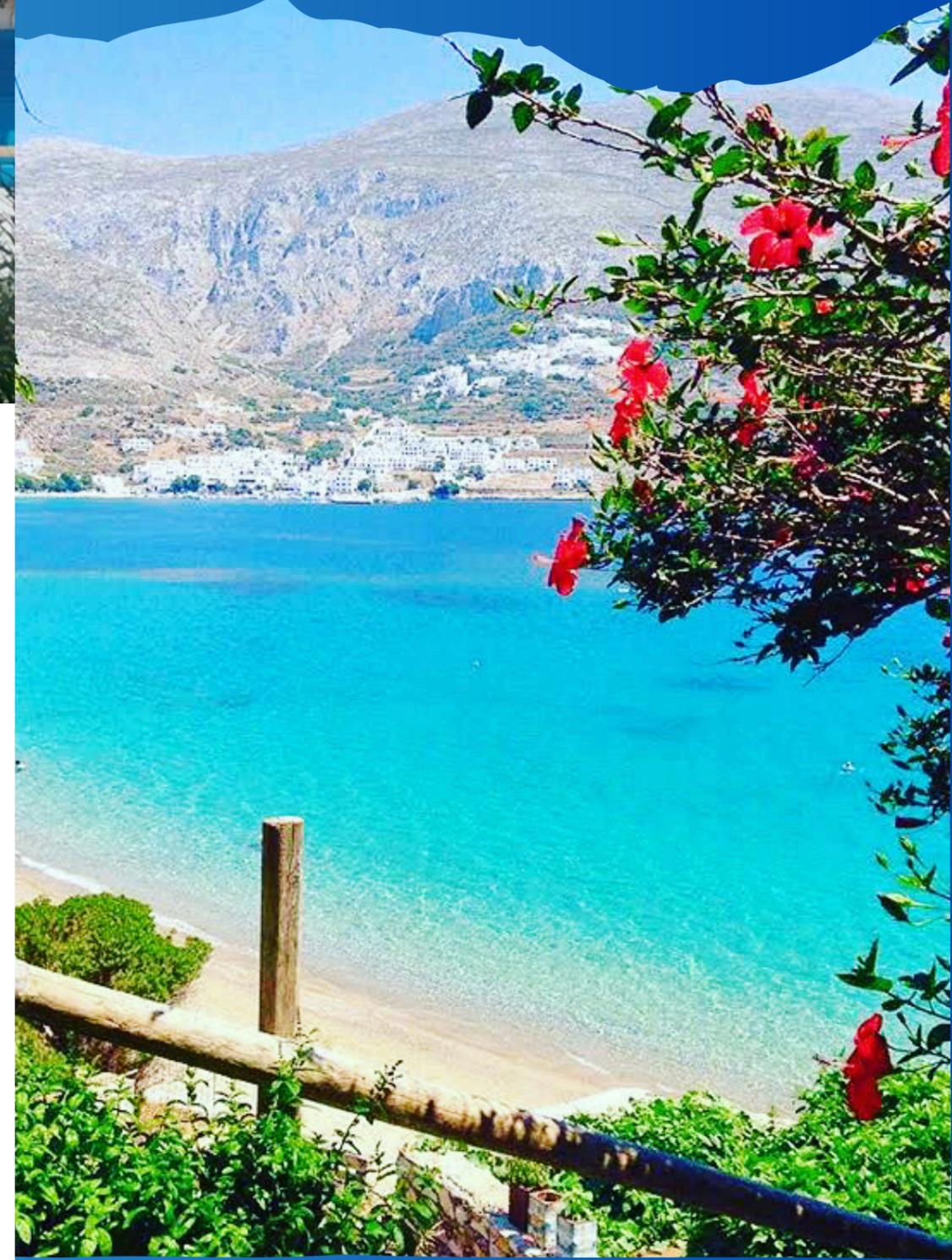
Trajet recommandé: Nice-Athènes avec la compagnie Aegian Airlines et ferry Blue Star pour Amorgos .

Il est également possible de transférer pour Amorgos via Mykonos ou Santorin.

Des lignes de ferry assurent les liaisons inter-îles.
Nous consulter pour les connections avions et bateaux

Carnet de voyage à disposition.

YOGA & VITALITÉ Amorgos, Grèce



ATELIERS BIEN ÊTRE & Naturopathie

ATELIER VITALITÉ MER

Atelier théorique et pratique.
Quels sont les bienfaits de la mer sur
notre organisme?

ATELIER MESSAGES & AUTO- MASSAGES

Atelier interactif pour s'initier à l'art
du massage bien-être et soulager
les tensions du corps



*Votre semaine sera rythmée par
des moments d'échanges
autour de la naturopathie, des
thérapies naturelles, du yoga, et de
la nutrition et cuisine saine ».*

YOGA & VITALITÉ Amorgos, Grèce



IVANA SPARTI, PROFESSEUR DE YOGA

Ivana commence sa carrière en tant que danseuse classique, puis contemporaine, dans les plus grands théâtres de Buenos Aires.

Elle s'installe à Paris en 2003 ou parallèlement à la danse, elle se forme puis enseigne le Ashtanga-Vinyasa yoga. Elle devient un professeur de référence dans le monde du yoga et enseigne à la fédération française de yoga sous la direction de Gérard Arnaud.

Tout en continuant sa carrière de danse contemporaine à Paris, en 2010, elle rejoint Topfit puis studio Zen Antibes et Cannes où elle enseigne différents yogas et devient responsable de formation de professeurs de yoga.

Son dernier stage de yoga a eu lieu en Corse du 10 au 15 septembre 2024



« Tisser une pratique ensemble, qui nous permet de libérer les tensions, être plus disponible pour accueillir le moment présent.

Une pratique lente et fluide, en lien avec la nature qui nous entoure.

La respiration sera le lien entre le monde extérieur et le monde intérieur. »

YOGA & VITALITÉ Amorgos, Grèce



MASSAGES

Soin détox

Massage corps détoxifiant aux huiles essentielles

Soin détente

Massage aromatique et pierres chaudes

LE CHI NEÏ TSANG

Massage holistique des organes du ventre

en option



CHRISTINE CHANTELAT, NATUROPATHE

Cuisinière passionnée, elle s'intéresse de près à la nutrition et une alimentation santé pour une hygiène de vie quotidienne.

Elle est également praticienne du massage des organes du ventre, le Chi Nei Tsang et nouvellement formée au drainage lymphatique.

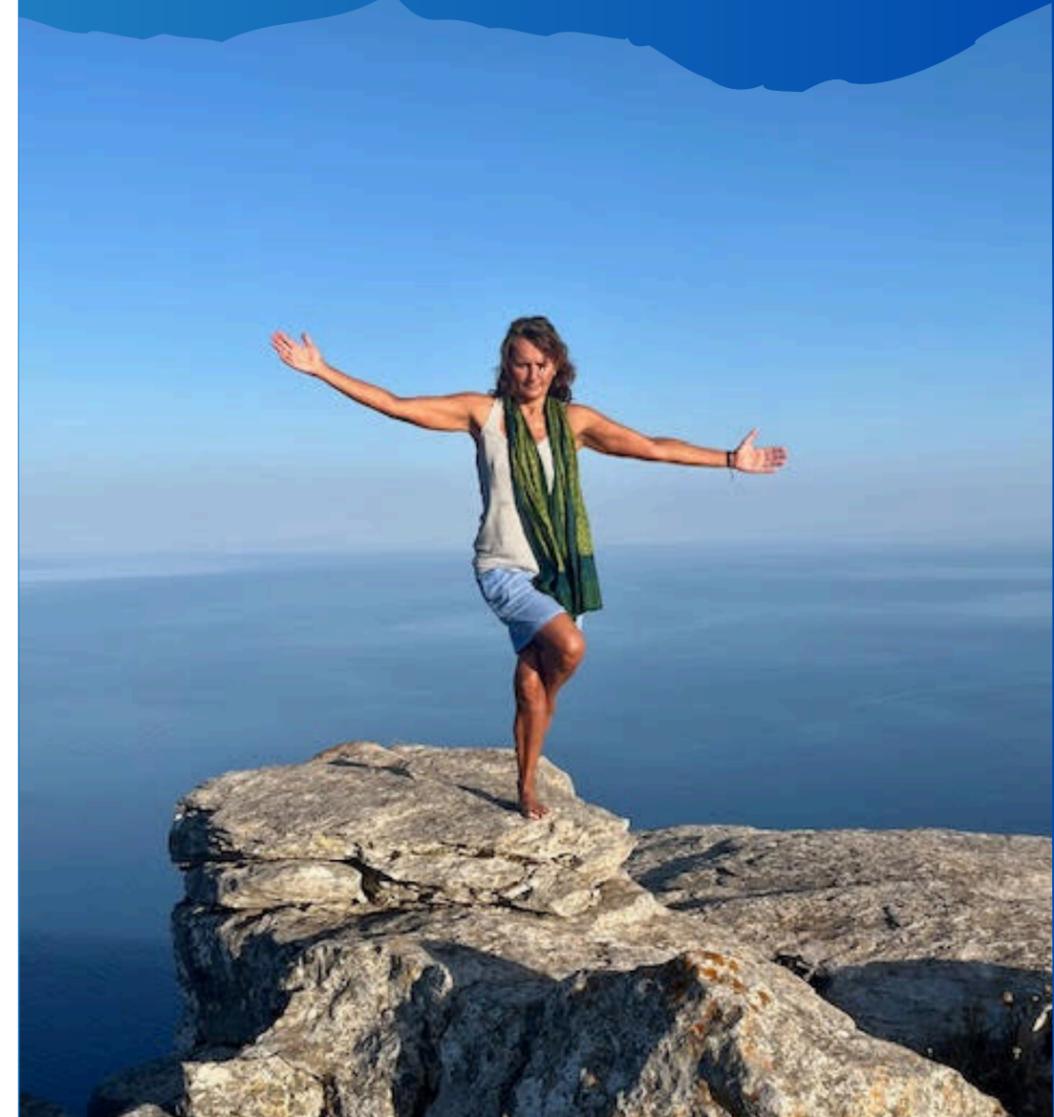
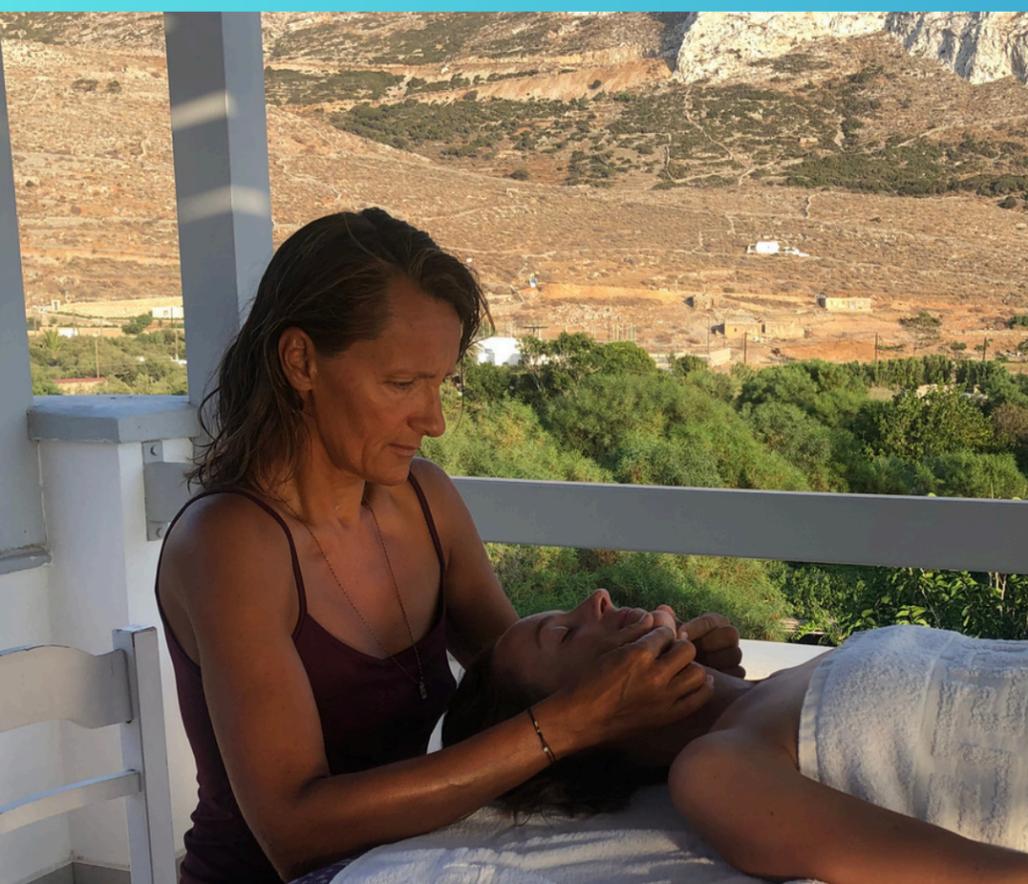
Spécialisée dans l'accompagnement des femmes à la ménopause, elle propose bilans de santé, programmes et cures en ligne.

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

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.



www.yoga-naturo-trip.com



RANDONNÉES

3 randonnées de difficulté moyenne et visite du splendide monastère byzantin Hozoviotissa



L'île d'Amorgos propose de très nombreux sentiers, bordés de murets en pierre qui vous permettront de découvrir l'île et d'apprécier des vues magiques sur la mer.

YOGA & VITALITÉ Amorgos, Grèce



-Tarif par personne-

Chambre individuelle 1200 €

Chambre double 950 €

Chambre triple 720 €

-5 % early bird pour inscriptions avant le 15 mars 2024

-10 % prix fidélité (dès le 2 ème stage) et dans les délais d'inscription early bird.

*Accompagnants non yogis: -120€
(Brunchs non inclus)

Les 5 premiers inscrits bénéficieront d'une remise de 10%

Offres non cumulables

Acompte de 30%

Votre programme

🌿 Accueil au port d'Aegiali à Amorgos et transfert Pension Askas

🌙 7 jours / 7 nuits à la pension Askas

🌻 7 brunch complets "spécial yogi "

🥬 12 sessions yoga avec Ivana.

🥕 3 randonnées et visite du monastère byzantin Hozoviotissa.

🌙 2 ateliers bien-être & naturopathie

Transport non inclus

YOGA & VITALITÉ AMORGOS, GRÈCE

