



YOGA  
&  
VITALITÉ

Amorgos, Grèce

2026

7 jours, 7 nuits

23-29 Août

Avec Frédérique Mahaut & Christine Chantelat





*Des ateliers Bien-être  
et naturopathie,  
des randonnées,  
des rituels santé,  
et d'autres surprises*

Avec Christine Chantelat,  
Naturopathe



YOGA  
& VITALITÉ



Avec Frédérique Mahaut,  
Professeur de yoga

23 -29 août

DIMANCHE 23-SAMEDI 29 AOÛT

Les stages débuteront à 17h  
et termineront à 12h

Marcher entre montagne et  
mer, nager dans les eaux  
cristallines de la mer Égée,  
pratiquer le yoga  
au lever et coucher de soleil,  
savourer une cuisine locale  
équilibrée, parfumée aux herbes  
de la garrigue  
Inspirer et expirer  
profondément,....

Amorgos est une invitation à  
venir vous ressourcer, savourer  
la beauté de l'île, cultiver un art  
de vivre fait de calme et de  
lenteur.







## NOTRE PROGRAMME INCLUT

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

🌟 7 jours / 7 nuits à la Pension Askas  
(1ère nuit de la veille du stage incluse)

🌸 7 brunch complets "spécial yogi "

🧘♀️ Sessions quotidiennes de yoga avec Frédérique Mahaut

🌿 3 randonnées\* et visite du monastère byzantin Hozoviotissa.

🌟 2 ateliers Bien-être & Naturopathie

🙏 1 cours collectif de danse grecque

\*Randonnées de difficulté moyenne

---Cette semaine de yoga est adaptée  
à tous les niveaux d'expérience

## MASSAGES BIEN-ETRE & BAINS SONORES

### SOIN DÉTOX

Massage corps drainant  
aux huiles essentielles

### SOIN DÉTENTE

Massage relaxant  
aux huiles essentielles

### CHI NEI TSANG

Massage énergétique  
des organes du ventre





## VOS ACCOMPAGNATRICES



### Frédérique Mahaut, professeur de yoga certifiée

*Fred enseigne le yoga depuis plus de douze ans.*

*Elle a commencé par une formation de 200h en vinyasa auprès d'Ivana Sparti avant de poursuivre avec un cursus de 200h en ashtanga yoga avec Cécile Payne.*

*Elle s'est ensuite formée auprès de Gérard Arnaud, obtenant une certification de 300h en vinyasa yoga ainsi qu'une formation de 200h avec Laurence Merchet en hatha yoga et 50h de Yin Yoga. Elle a enrichi son parcours Yin auprès de Cécile Payne avec 50h supplémentaires de yin yoga.*

*Pratiquante assidue de pranayama, Fred adore transmettre le yoga avec passion et bienveillance.*

*Elle continue d'approfondir sa pratique auprès de ses enseignants, et en particulier en vinyasa, aux côtés de son maître Ivana.*

### Christine Chantelat, naturopathe

*Exploratrice du monde et adepte de la cuisine végétale, créative aux saveurs exotiques. Christine s'intéresse depuis toujours à la nutrition et à une alimentation saine pour une hygiène de vie quotidienne.*

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

*Chaque année depuis 2017, 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](http://www.yoga-naturo-trip.com)





## --Tarif par Personne--

| Yoga & Vitalité,<br>Amorgos,<br>Grèce 2026 | Prix<br>stage | Hébergement<br>Pension Askas<br>& Brunch |
|--------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|
| Chambre<br>individuelle                    | 665 €         | 575 €                                    |
| Chambre<br>double (par<br>pers)            |               | 350€                                     |
| Chambre<br>triple (par<br>pers)            |               | 295 €                                    |

### Réduction de 10% sur le prix du stage

pour inscriptions en chambre triple\*et dans les délais d'inscription "early bird"

\*Offre non cumulable

## Inscriptions & Renseignements

Christine Chantelat

chris@yoga-naturo-trip.com

+33 6 08 75 64 82



## ACOMPTES & RÉDUCTIONS

**-10 % parrainage** d'un proche\*.

*\*Cumulable avec l'offre "early bird"*



**-5 % "early bird"** pour inscriptions avant le 1er mars 2026

**-10 % prix fidélité\*** (dés le 2ème stage) et dans les délais d'inscription "early bird",  
*\*offre non cumulable*

\*Accompagnants non yogis: -120 €/ Brunch inclus

Acompte de 30% à verser à l'inscription

L'hébergement et le prix du stage se paient séparément



### VOTRE VOYAGE

Des vols directs sont opérés par la compagnie Aegian Airlines pour Athènes de Nice. Il est également possible de rejoindre Amorgos par Mykonos ou Santorin.  
Des lignes de ferry assurent les liaisons inter-îles.

*Liste des connections avions et bateaux disponibles à l'inscription.*

