

JOURNÉE IMMERSION À L'ASHRAM DE YOGA SIVANANDA LE SAMEDI 13 JUIN 2026



TARIF POUR LA JOURNÉE COMPLÈTE DU SAMEDI 13 JUIN 2026

ARRIVÉE 7H30 · DÉPART 21H

65 €

Afin de vivre une expérience plus engageante, il est possible d'effectuer une retraite plus longue, du vendredi 12 juin (fin de journée) au dimanche 14 juin (fin de journée) et de passer 2 nuits au centre. Les tarifs sont alors les suivants:

TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR UN SÉJOUR DE 2 NUITS (-10 %)

CHAMBRE PARTAGÉE 144 €

CHAMBRE DOUBLE 172 €

CHAMBRE SIMPLE 201 €

CHAMBRE SIMPLE AVEC SALLE DE BAIN PRIVATIVE 250 €

Tout inclus : enseignement, hébergement et repas

Dans le cadre de ses activités, le **CYRO** a le plaisir de vous proposer **une journée immersion à l'Ashram de yoga Sivananda** de Neuville-aux-Bois (à 25 kms au nord d'Orléans), à vivre ensemble dans un esprit de pratique, de partage et de simplicité. Ce séjour est une belle occasion d'approfondir le yoga dans un cadre traditionnel, tout en restant accessible et convivial.

Votre journée à l'ashram :

7h30 Arrivé à l'ashram

8h00 Séance de yoga : asanas et prāṇāyāma

10h00 Déjeuner végétarien, préparé sur place

11h00 Karma Yoga (une heure de service)

12h30 Conférence, promenade dans la nature ou vidéo spirituelle

13h30 Temps libre

16h00 Séance de yoga : asanas et prāṇāyāma

18h00 Dîner végétarien, préparé sur place

20h00 Méditation, chant de mantras et conférence (Satsang)

De grands espaces verts, calmes et reposants, en pleine campagne. Tout est pensé pour favoriser le repos, la présence et la connexion à soi.

POURQUOI Y ALLER ENSEMBLE ?

- Vivre une expérience yogique complète
- Partager un temps fort en dehors du cadre habituel des cours
- Approfondir la pratique dans un lieu inspirant
- Créer du lien au sein de la communauté du CYRO

**CE SÉJOUR EST OUVERT À TOUS·TE,
SANS PRÉREQUIS PARTICULIER.**



PLUS D'INFOS
SUR LE CENTRE
SIVANANDA

