



La Maison Zia Zen



6 jours de yoga, air yoga, randonnées en pleine conscience et voilier sur l'île de Madère

Plongez dans une aventure de bien-être et de reconnexion à vous-même au cœur des paysages époustouflants de Madère. Ce séjour allie pleine conscience, yoga et randonnées pour vous offrir un moment unique de ressourcement et d'équilibre intérieur.

Prix : à partir de 870€ par personne



Yoga Alliance : 50h Approfondir et transmettre les bases du Hatha Yoga

La formation de professeur de Hatha yoga offre de se reconnecter à soi-même et à la vie, pour pouvoir ensuite pratiquer et transmettre le yoga. Le yoga est l'art de prendre soin de soi pour être bien avec les autres et contribuer à construire un monde meilleur.

Prix : à partir de 1250€



Formation professionnelle de Yoga Aérien certifiée Yoga Alliance

Vous aborderez les bénéfices qu'apportent le yoga aérien, les contre-indications, comment organiser un cours, la création et le développement de séquences pour l'organisation d'un cours. Vous étudierez les asanas du hatha yoga et leur variation pour la pratique du yoga aérien. C'est un cours intermédiaire de 30 heures d'étude et pratique données sur quatre jours.

Prix : à partir de 1200€



Vous êtes professeur de yoga et recherchez un lieu d'exception pour organiser vos retraites ou stages ? [La Maison ZiaZen](#), nichée au cœur de la nature préservée de Madère, vous offre un cadre paisible et inspirant, idéal pour des séjours de détente et de reconnexion.

