



# YOGA WEEKEND

## Côte Atlantique

---

17-19 КВІТНЯ 2026  
La Rochelle  
FRANCE

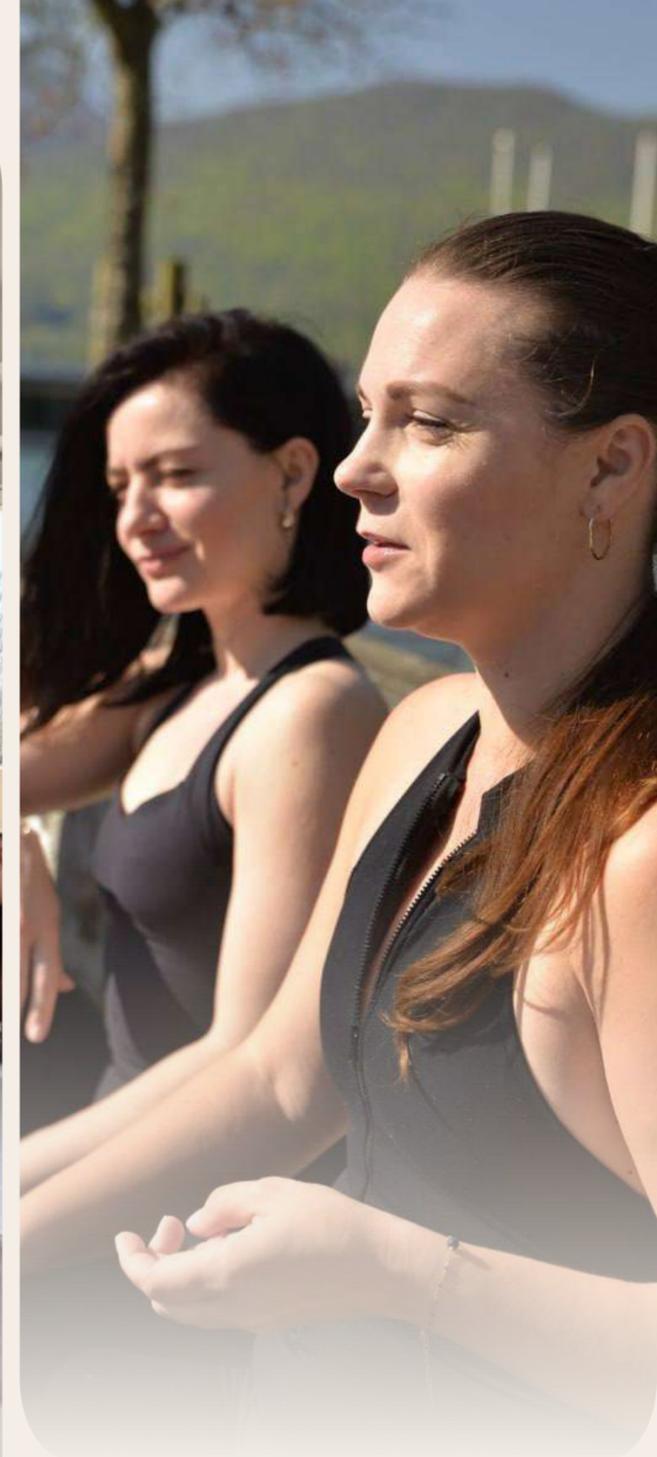


WE♥YOGA

# ЗАПРОШУЄМО

На виїзний тілесний ЙОГА вікенд  
на березі Біскайської затоки  
Атлантичного океану в затишному  
готелі Hôtel Le Rivage Chatelaillon  
Plage на першій лінії

Кількість учасників : 8-10 людей



WE♥YOGA

# ЩОБ ГЛИБОКО ВДИХНУТИ

СОЛОНЕ ПОВІТРЯ

І ПОВІЛЬНО БЕЗ ПОСПІХУ ВИДИХНУТИ

ЩОБ ПРИДІЛИТИ ЧАС СОБІ

WE♥YOGA

# YOGA WEEKEND

---

17-19 квітня 2026

Заселення у п'ятницю з 15:00

Початок вікенду о 17:00

У суботу заняття з 10:00 до 22:00 з перервами

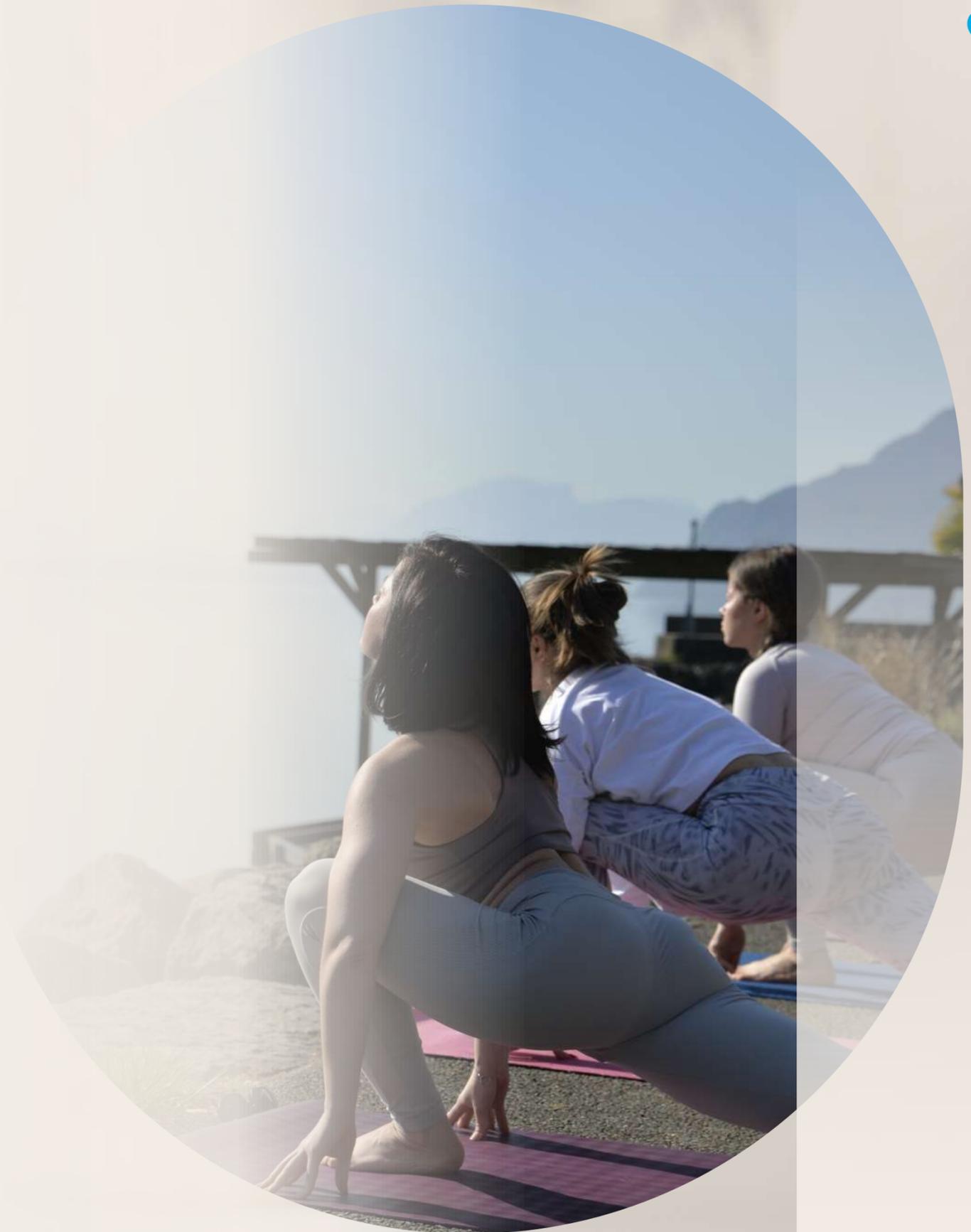
Закінчення у неділю о 12:00

У неділю після виселення прогулянка

по Ла Рошель за бажанням

# Для кого :

- Актуально буде для всіх, хто хоче відновити контакт з тілом і впорядкувати думки, а також провести час в приємній компанії
- Хто час від часу відчуває напруження, дискомфорт або біль у спині, попереку, плечах чи шиї
- Хто помічає втому, виснаження та потребу в додатковому внутрішньому ресурсі, щоб знаходити мотивацію і рухатися вперед



# А ТАКОЖ

- Для людей, які обрали турботу про здоров'я й гарне самопочуття своїм пріоритетом і хочуть інвестувати в себе
- Для всіх, кому відгукується йога, усвідомлена робота з тілом та емоційним станом





# Про нас

## КОМАНДА WE LOVE YOGA

Міжнародна студія We Love Yoga заснована Юлією Ярошенко у 2005 році.

We Love Yoga - це команда інструкторів, що викладає наживо — у Києві, Цюриху, Лісабоні, Берліні, Лейпцигу, Дортмунді, Кельні та Варшаві по програмі УФЙ.

Для учнів, що займаються онлайн, ми проводимо вікенди в Лісабоні, Берліні, Польщі, Франції.

Напрямки навчання з нами - це класична йога, чакральні тренінги, санскрит.

Наша пристрасть у йозі — відкриття внутрішнього потенціалу, турбота про здоров'я та самопізнання.

[www.instagram.com/weloveyoga.world](https://www.instagram.com/weloveyoga.world)

Йога-вікенд проводитимуть  
Катерина Палій та Ірина Шопа  
Запрошуємо знайомитися!

# Катерина Палій

WE♥YOGA

Інструктор Української Федерації Йоги вже 6 років, викладач танців в Українській федерації танцю, спікер проєкту з сексуальної освіти SEX.Prostir, мама двох доньок.

На початку війни переїхала в Ля-Рошель, викладаю класичну його онлайн та офлайн.

Якщо техніки йоги допомагають мені побачити багатогранність світу на прикладі себе та інших людей, то мій досвід танців та організації концертів, а також реалізація в сфері сексології роблять цю картину ще повнішою.



# Ірина Шопа

WE  YOGA

Інструктор з хатха-йоги в Ліоні в міжнародній команді йога-студії We Love Yoga, вивчаю і практикую класичну йогу більше 10 років в Українській Федерації Йоги (УФЙ).

Опираючись на свій особистий шлях трансформацій та роботу з тілом, на знання про Традицію Йоги, а також на свій досвід роботи в освітніх проєктах, мені хочеться ділитися і надихати людей на любов до свого тіла та на свідомий розвиток в різних сферах життя.



# У програмі:

Робота з тілом методами хатха-йоги:

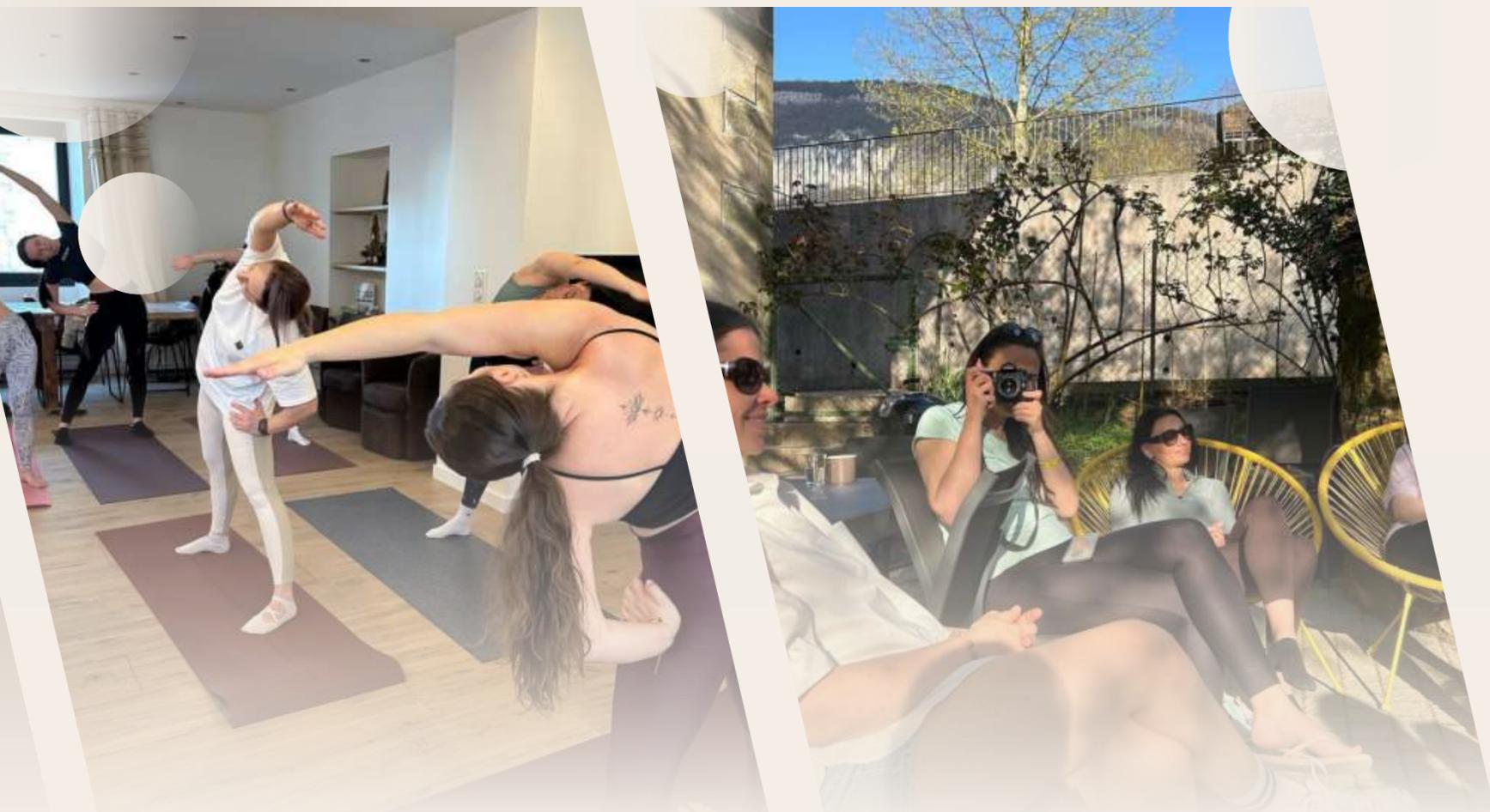
- Комплекс Сурья Намаскар та Чандра Намаскар
- Базові асани з індивідуальним корегуванням
- Дихальні практики – пранаями
- Парні практики

Танцювальні практики

Лекції з теоретичних основ щодо роботи з тілом та емоціями у практиці йоги.

Спілкування та час для себе.

Заняття проходять у залі на території готелю та на свіжому повітрі на березі океану.



**WE♥YOGA**

---

Локація:

На нас чекає затишний готель на першій береговій лінії, можливість проживання у номері з міні-кухнею та без – на вибір.

Сніданок пропонується в готелі.

Розміщення в номері – 2 людини.

Зал для практики

Chatellaillon Plage

# Hôtel Le Rivage





WE♥YOGA

# ВАРТІСТЬ

Проживання

Включно зі сніданком на 1 людину :

Номер з міні-кухнею : 225 євро

Номер без міні-кухні : 200 євро

Вартість семінару – 150 євро

Дорога, обіди і вечері – самостійно/  
зі спільною організацією

\*Для тих, хто живе неподалік, можлива участь у семінарі без проживання в готелі

WE♥YOGA

# Що потрібно, щоб приєднатися

- написати нам в особисті для знайомства та відповідей на актуальні запитання
- для підтвердження бронювання вашого місця на вікенді потрібно внести передплату у розмірі вартості проживання (200€ або 225€ відповідно до обраного типу номеру) для оплати авансу оренди локації

# Для бронювання місця та додаткової інформації, пишiть нам в особистi

Або заповнiть форму реєстрацiї за [посиланням](#)

Катерина Палiй :

Telegram- @kate\_paliy

Тел: +380503610362 / +33873545252

Iрина Шопа :

Telegram/Instagram - @shopair

Тел: +380967078790 / +33651535517