

Veronica Ruiz en Terre Grecque

L'Odyssée Dyade à Mystras 2027

Organisé par le Studio Dyade & Miliakos Travel • Mystras Grand Palace Resort 5★

31 Mai – 06 Juin 2027

6 Jours d'Immersion • 28h d'Enseignement

♦ L'EXPÉRIENCE : CORPS & ESPRIT

Rejoignez-nous pour une première édition exclusive au cœur du Péloponnèse mythique. Le **Studio Dyade**, en partenariat avec **Miliakos Travel**, vous propose une immersion unique de 6 jours où le travail du corps rencontre la richesse de la culture grecque.

Côté Corps — L'Exigence avec Veronica Ruiz : Ateliers approfondis de Pilates classique pour renforcer votre centre, améliorer votre posture et maîtriser le répertoire sur appareils.

Côté Esprit — Une Grâce Secrète : Programme sur mesure par Miliakos Travel, ruines mystiques de Mystras, oliveraies du Taygète, détente au spa et gastronomie locale.

♦ MYSTRAS GRAND PALACE RESORT & SPA 5★

- **Domaine de 23 hectares** d'oliveraies & jardins au pied du Taygète.
- **72 Résidences & Chambres** de grand confort en pierre byzantine.
- **2 Piscines Extérieures** & 1 Intérieure chauffée avec Jacuzzi.
- **Signature Spa** : Hydrothérapie, sauna, soins & récupération.
- **Restaurant « GEORGIA 1973 »** : Petit-déjeuner grec de terroir.
- **4 Courts de Tennis en terre battue** & espaces dédiés.

♦ 2 EXCURSIONS INCLUSES (MILIAKOS TRAVEL)

1. **Cité Médiévale & Village de Mystras** : Visite guidée de la cité byzantine du dernier empereur Constantin Paléologue et arrêt à la place du village.
2. **Magie du Magne & Grottes de Diros** : Découverte des tours du Magne et navigation féerique en barque sur le lac souterrain des grottes de Diros.

♦ PROGRAMME TECHNIQUE & THÉMATIQUES (28H)

Structure quotidienne (01–05 Juin) :

- **Matin** : 1h Mat Class Collective + 3h Workshop Thématique.
- **Soir** : 90 min *Open Studio & Teacher Training* supervisé par Veronica Ruiz (pratique autonome sur appareils, conseils individualisés & 15 min Q&R).

Jour	Thématique du Workshop & Appareils
J1 (01/06)	Pre-Pilates & Beyond : Fondations, organisation corporelle.
J2 (02/06)	Toe & Foot Corrector, Ped-o-Pull : Alignement & force.
J3 (03/06)	Magic Circle : Applications & pédagogie collective.
J4 (04/06)	Wunda Chair : Technique, applications & progressions.
J5 (05/06)	Arm Chair & Electric Chair : Appareils originaux.

♦ DÉROULEMENT DU SÉJOUR (31/05 – 06/06)

Date	Programme & Activités
31/05 (Lun)	Arrivée, Check-in au Resort, Cocktail d'Accueil & Cercle d'Ouverture
01/06 (Mar)	Mat Class • Workshop J1 • Open Studio / Teacher Training
02/06 (Mer)	Mat Class • Workshop J2 • Excursion : Cité de Mystras & Village
03/06 (Jeu)	Mat Class • Workshop J3 • Open Studio / Teacher Training
04/06 (Ven)	Journée Excursion : Le Magne & Grottes de Diros en barque
05/06 (Sam)	Mat Class • Workshop J5 • Open Studio / Teacher Training
06/06 (Dim)	Départ

♦ INCLUS DANS LE SÉJOUR (FORFAIT TOUT COMPRIS)

- **Hébergement 5★** : 6 Nuits au Mystras Grand Palace avec petit-déjeuner buffet complet.
- **Enseignement** : 28h complètes de formation, workshops et Open Studio avec Veronica Ruiz.
- **Yoga Réveil du Corps** : Possibilité d'un cours de réveil du corps avant le petit-déjeuner avec Marie-Laure, notre professeure de Yoga.
- **Excursions Privées** : Visites de Mystras, Magne et Grottes de Diros (transferts & entrées inclus).
- **Wellness & Accueil** : Accès libre aux piscines, spa du resort et kit de bienvenue exclusif.

* Remarque : Le programme est indicatif et peut être ajusté pour le confort optimal des participants.

Infos & Réservations ici



STUDIO DYADE

Informations Stage & Inscriptions Pilates
Email : dyade.inscriptions@gmail.com
Infos stage Veronica Ruiz



MILIAKOS TRAVEL

Organisateur & Agence • Sparte, 23100, Grèce
Email : miliakostravel@gmail.com
Tél : (+30) 27310 26089 | Mob : (+30) 6937321962