

# « Respire »

Stage bien-être en Aveyron  
Autour du souffle

*Du 26 au 29 Mai*

---

Y o g a

S o p h r o D a n s e

Y o g a d u s o n

B a i n s o n o r e

B a l l a d e s e t

m é d i t a t i o n s e n

n a t u r e

4 jours pour prendre soin de vous, autour du souffle et du mouvement. Le stage se déroule à Sénergues en Aveyron, un village près de Conques, traversé par le chemin de St Jacques.

Début du stage le jeudi à 16h, fin le dimanche à midi.

Renseignements et Inscriptions au stage auprès des intervenantes :

Vanessa Viargues, sonothérapeute 06.51.46.51.79  
vanessafeedecoeur@gmail.com

Marion Tur, Sophrologue

Véronique Reddet, enseignante yoga et cheffe de chœur  
06 81 93 30 15 vreddet@gmail.com

Coût du stage : 210 euros (hors hébergement et repas)

Inscriptions hébergements et repas (à la carte) : Domaine de Sénos (Sénergues) 05 65 72 91 56

Les activités : 4 séances de yoga (asanas, pranayamas, méditation), 3 séances de yoga du son et chant bien-être, 3 séances de sophrologie et sophrodanse, 2 séances en nature (si le temps le permet), un bain sonore, une relaxation guidée...