

DU VENDREDI 24 JUIN-18H00

AU DIMANCHE 26 JUIN-17H00

Yoga, bien-être, bonheur



Un séjour autour du thème de la corporalité :
Renouer du lien avec son corps en lui accordant toute son importance

Inclus

- Hébergement, restauration
- 4 séances de yoga
- 1 atelier de massage partagé
- 1 atelier naturopathie et aromathérapie
- 1 atelier " Comment potentialiser son bonheur?"

Réservation au 06.88.25.22.47
ou par mail bordesfred@wanadoo.fr

Tarif :390 €



L'inattendue by Carine
La Thumazette - Saint Porquier

DU VENDREDI 24 JUIN-18H00
AU DIMANCHE 26 JUIN-17H00

Yoga, bien-être, bonheur



Dans une maison d'hôtes au bord du canal du midi
Des plats végétaux et sains préparés par l'hotesse

Hébergement / restauration

Chambre double ou quadruple
Petit déjeuner - Déjeuner - Collation - Diner

Réservation au 06.88.25.22.47
ou par mail bordesfred@wanadoo.fr

Tarif : 390 €



L'inattendue by Carine
Sylvie Nicolas-Freitas
Lise Verhulst

DU VENDREDI 24 JUIN-18H00
AU DIMANCHE 26 JUIN-17H00

Yoga, bien-être, bonheur



Lise Verhulst
Kinesithérapeute
Ostéopathe
Praticienne RSP & Reiki



Carine Bordes
Professeur de yoga



Sylvie Nicolas-Freitas
Nathuropathe
Praticienne en massage
Praticienne Reiki

Nos propositions

- 1 cercle d'ouverture et 1 cercle de fermeture
- 4 cours de yoga : 2 cours d'Hatha et 2 cours de Yin
- 2 Heures de massage en binôme : apprendre les gestes du massage et recevoir un massage
- 1 Atelier aromathérapie et naturopathie
- 1 Atelier "comment potentialiser son bonheur?"

Réservation au 06.88.25.22.47
ou par mail bordesfred@wanadoo.fr

Tarif : 390 €