

Stage de yoga et nutrition “Pleine présence”

Vendredi 09/05

18h : arrivée
19h : cercle d'ouverture
21h : yoga nidra (yoga du sommeil)

Samedi 10/05

09h : yoga doux
11h : bilans diététiques /massages ou ateliers libres
14h : atelier “booster son immunité “
17h30 : bilans diététiques /massages ou ateliers libres
21h : cercle de partage

Dimanche 11/05

10h00 : yoga doux
11h : marche méditative
14h : bain sonore avec Flora Vourron
15h30 : atelier “manger en pleine conscience”
17h00 : cercle de fermeture

Le programme peut être soumis à de légers ajustements en fonction de la météo et des énergies du jour :)

Inscription avant le 09/04

Tarif : Repas et nuitée comprises : <https://lechantdescimes.fr>
300 euros (acompte de 100 euros non remboursable)

Contact : Cindy 06 87 64 31 49 ou Marina 06 75 67 31 03

