

Parenthèse bucolique

Vivez une expérience
vers un nouvel équilibre

Samedi 5 & Dimanche 6 juin

à Nassiet dans le Sud des Landes



Samedi 5 juin

- 9h30 Accueil
- 10h-10h30 Yoga assis et automassage huiles essentielles
- 10h30-12h30 Atelier 1 : Apprendre à se connaître et se connecter à soi
- 13h-14h30 Déjeuner
- 14h30-15h00 Méditation sur les huiles essentielles
- 15h-17h Atelier 2 : La méthode "des petits pas"
- 17h-18h Pause
- 18h-19h15 Yin Yoga suivi d'une Régénération
- 20h15 Dîner

Dimanche 6 juin

- 8h-9h Hatha Yoga
- 9h30-10h30 Petit déjeuner
- 10h30-12h30 Atelier 3 : S'affirmer et poser ses limites

Tarif du week-end : 160€ (repas & hébergement compris)

Stage limité à 8 personnes

Contact & Inscription : Jessie 07.63.56.10.97 ou Sandrine 06.37.65.83.90