Week-end yoga et naturopathie

4 au 6 octobre 2024

En Normandie à 5 minutes de la mer et de la forêt

~ ENERGIES D'AUTOMNE ~

Approche holistique en lien avec soi et les éléments naturels

Nous alternerons pendant 2 jours :

- **des pratiques psychocorporelles :** sophrologie, hatha yoga, kryas, réveil énergétique, danse intuititve
- **des pratiques artistiques :** expresssion picturale et musicale
- **des ateliers sur l'alimentation de saison :** champignons, légumes, soupes, épices, tisanes...
- **des ateliers naturopathie/médecines traditionnelles**

Des temps de repos et d'intériorisation sont prévus.

Groupe de 10 à 14 personnes
Tous niveaux de pratique

Tout le matériel est fourni.

Apporter des tenues aux couleurs de saison :
blanc, jaune, orange, marron.

Prévoir des vêtements adaptés et des chaussures confortables pour une marche en forêt et sur la plage.

Ermitage de Pourville – 76550 Pourville-sur-mer
https://www.yoganormandie.com/

Chambres de 2 personnes

Possibilité de chambre individuelle sur demande

Salle de bains partagée pour 2 chambres

Pension complète

Menus végétariens préparés par nos hôtes

370 euros, pension complète, hors trajets

100 euros d'arrhes + fiche d'inscription

Accueil le 4 otobre 2024 à 18h

Fin du stage le 6 octobre 2024 à 17h

Régine Thomet
Naturopathe et sophrologue
(CENATHO)

Tel : 06 10 57 73 03 - reginathomet@yahoo.fr
www.sophronaturo78.fr - Sartrouville (78)

Caroline Brassart
Professeur de yoga - yogathérapie
(Ecole française de yoga de Paris - Shantyoga)

Tel : 06 29 27 10 28 - resonanceyoga@orange.fr
www.resonanceyoga.fr - Sartrouville (78)