



*Le week-end sera animé par Olivia Guérault
professeure de yoga et
Jackie Cypières praticienne en bien-être*

Auvergne YOGA ET BIEN ETRE De l'Automne

*Dans la flamboyance de
l'automne, tout un week-
end pour se préparer à vivre
l'hiver avec sérénité.*

A l'ermitage de Grandval, vallée de
Brezons. www.ermitage-grandval.fr

Les 14 et 15 octobre 2017

Démarrage 9h15/clôture 16H30. Prix :
150 euros. Apporter le pique-nique pour le
samedi midi.

Inscriptions : 06 84 49 16 63 ou 04 71 60 08 14

Olivia.gueroult@nordnet.fr

Présentation de
quelques huiles
essentielles et
fabrication de sa
synergie personnalisée,
automassages...

Du yoga : relaxation
olfactive, postures,
pranayama...et de la
méditation.



Et des
ballades
également !!!