

Yoga et Bien Etre

Dans le lâcher prise de l'automne



10 et 11 octobre 2020

Ermitage de Grandval

www.ermitage-grandval.fr vallée de Brezons (Cantal)

Accueil samedi 10 octobre 9H15/Clôture dimanche 11 octobre vers 17H00

Week-end animé par Jackie Cypières, praticienne en esthétique et bien-être depuis 30 ans, conseillère en aromathérapie et Olivia Guérault, professeure de yoga, diplômée de l'école des natha.

Un week-end tout en équilibre et en harmonie

Programme du samedi 9H15 au dimanche 17H00.

- Réveil énergétique, étirements, pranayama (respirations), relaxation olfactive, relaxation sonore
- Asanas (postures) et pratiques en lien avec l'automne
- Méditation
- Massages à deux ou automassages
- Aromathérapie de l'automne
- Selon la météo, des pratiques à l'extérieur en pleine nature
- *Cure d'automne à base de raisins et de pommes*



180 euros : pratiques, repas, hébergement 1 nuit. Apporter le pique-nique pour le samedi midi. (Possibilité d'arrivée la veille. Supplément 20 euros).

Inscriptions : Olivia : 06 84 49 16 63 / olivia.gueroult@nordnet.fr

Jackie : 06 88 63 26 84 / jackie.cypieres@orange.fr