

ACCUEILLIR L'ETE



**Dimanche 22 mai et
Dimanche 12 juin 2016
à l'Ermitage de
Grandval.**

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

Deux journées

YOGA ET BIEN-ETRE

Accueil autour d'un petit déjeuner à 8h00

Clôture de la journée vers 17H00.

Yoga : postures, pratiques de nettoyage, pranayama, relaxation. Bien-être : Dien-Chan et chi-nei-tsang (automassages).

Journée animée par Jackie Cypières praticienne en esthétique et en aromathérapie, et Olivia Guérout, professeure de yoga.

Tarif 50 euros. Apporter son pique-nique.

Pour s'inscrire et renseignements : Jackie Cypières 06 88 63 26 84

Olivia Guérout 06 84 49 16 63