

LACHER PRISE

Yoga et Bien-Être



20 et 21 octobre 2018

Ermitage de Grandval

www.ermitage-grandval.fr

Vallée de Brezons (Cantal)

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

Un week-end tout en équilibre et en harmonie

Programme du samedi 9H15
au dimanche 17H00.

- Réveil énergétique, étirements, pranayama (respirations) et relaxation olfactive
- Asanas (postures) et pratiques en relation 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*



150 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