

# YOGA ET FLEURS DE BACH

Un voyage avec la nature pour apprivoiser nos  
émotions



Les 24 et 25 octobre 2015

Ermitage de Grandval

[www.ermitage-grandval.fr](http://www.ermitage-grandval.fr)

Vallée de Brezons (Cantal)

**Jackie Cypières**, praticienne en esthétique et bien-être depuis 30 ans, conseillère en aromathérapie

**Olivia Guérout**, professeure de yoga

Un week-end de détente et d'équilibre, tout en couleurs et en harmonie avec vous-même.

## Programme

- Pratiques de yoga : pranayama, relaxation, méditation et postures accompagnés de l'univers sonore des bols et cymbales tibétains.
- Initiation aux fleurs de bach
- Pratiques de bien-être
- Et en fonction de la météo, promenades méditatives



Repas préparés ensemble

180 euros pour le week-end.  
Départ samedi 9H00 clôture le dimanche vers 16H30. Arrivée possible le vendredi soir avec supplément.

## Inscriptions :

Olivia : 06 84 49 16 63 / [olivia.guerout@nordnet.fr](mailto:olivia.guerout@nordnet.fr)

Jackie : 06 88 63 26 84 / [jackie.cypieres@orange.fr](mailto:jackie.cypieres@orange.fr)