



*Le week-end sera animé par Olivia Guérault
professeure de yoga et*

Jackie Cypières praticienne en bien-être

Yoga et bien-être En Auvergne

*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

Les 15 et 16 octobre 2016

Démarrage 9h00/clôture 17H00.
Prix : 150 euros.

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

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

Du yoga :
relaxation,
postures,
pranayama...



Et des
ballades
également !!!