

## WEEK-END YOGA JOIE

**Créons ENSEMBLE un égrégore de joie et de liberté !**

*Que le monde souhaité soit le reflet de ce que nous allons expérimenter.*

*Donnons nous enfin le temps d'écouter ce que désire profondément notre âme en prenant le temps de vivre, de respirer, de contacter notre joie naturelle.*

*Aller vers la conscience de notre pouvoir créateur afin que cette parenthèse se manifeste dans le concret.*

**Quand ? 2 propositions:**

n°1 du vendredi 1<sup>er</sup> avril 18 h, au dimanche 3 avril 17 h

n°2 du vendredi 9 septembre 18 h, au dimanche 11 septembre 17 h



**La maison Welcome  
1 bis la Vignollerie  
17500 Réaux sur Trèfle**



## Organisation

- **covoiturage** de CESTAS (trajet d'une heure)
- Les 4 **repas végétariens** seront préparés par un traiteur

**Tarif** : logement + 4 repas et chambre double = 230 € + 120 YogaCestas = 350 €  
logement + 4 repas et chambre individuelle 324 € + 120 YogaCestas = 444 €

- réservation par chèque de 100 € daté du jour d'encaissement souhaité -

## Planning indicatif

### Vendredi

Après votre installation et notre cercle d'ouverture, nous pratiquerons une séance de YIN YOGA pour atterrir en douceur, suivie du dîner et d'un bain sonore.

### Samedi

8 h/9 h Kryas (techniques de purification) et méditation

petit déjeuner (miam aux fruits)

10 h/12h 30 Yoga égyptien (pour l'ancrage et la découverte du bonheur intérieur) et bain sonore

déjeuner et temps libre

16 h atelier de rituels en nature ET/OU yoga du visage

18 h Yin yoga

Dîner suivi d'une **soirée : fiesta !!! surprise**

### dimanche

9 h /9 h 30 houou..... grasse mat ! Kryas

petit déjeuner ou pas .....

10h30 / 13 h yoga égyptien et bain sonore

déjeuner

15 h à 17 h : mantras, méditation, rituels, et cercle de fermeture

**Prévoir** : votre couverture doudou, un châle, tenue de yoga, serviette de toilette, robe ou jupe longue (ou un paréo qui peut aussi suffire) le nécessaire à fiesta sera précisé plus tard.