

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^{er} 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.