



Nous unissons nos compétences, **Elsa** psychologue et sophrologue depuis 12 ans et **Véronique** (Yoga-Cestas) depuis 15 ans pour vous proposer un week-end dans un endroit magique :

- ❁ en nature, calme entre lac et océan (12km de Mimizan Plage)
- ❁ logement en chambres doubles ou triples (lits séparés)
- ❁ salle de yoga donnant sur la nature
- ❁ piscine et spa
- ❁ cuisine libanaise préparée par notre Cheffe Amira

au programme :

- ❁ atelier et marche méditative à la plage
- ❁ sortie en pirogue pour une expérience méditative (selon météo)
- ❁ pratiques bienveillantes de sophrologie, de yoga et voyages sonores permettant de lâcher-prise, de développer vos ressources intérieures et d'aller à la rencontre de la Joie.



Quand ? => du vendredi 17 h au dimanche 16 h, **15 /17 septembre** ou **6 /8 octobre**

Tarif tout compris, covoiturage possible : 350 euros - 12 personnes maximum -

Réservation auprès de Véronique 06 80 84 69 64 – vero.rie@wanadoo.fr, (acompte de 100 euros)