



7-9 JUILLET 2023

Immersion yoga

SOUNDS OF THE GOODNESS

Contemplation, silence, méditation et mandalas

Les journées commencent par "être" simplement. Prendre le temps d'écouter, observer, toucher, pieds nus dans la terre. Se relier à la nature, se apaiser, se recentrer.

Yoga et son sacrées

Le yoga sera notre outil magique pour explorer en profondeur nos corps, esprits et âmes. Visiter le sanctuaire de l'âme dans le repos, l'accueil et l'écoute. Le son sacré, mantras, vibrations et résonance seront au cœur de notre programme. DÉBUTANTS BIENVENUES!

Voyage Sonore

Guidées par Dielkis et Louis Genelot nous allons plonger dans les profondeurs des sons sacrés. Un espace pour harmoniser et rééquilibrer nos corps dans la joie et le bien-être.

Marche en conscience et cercles de parole

Au cœur de la nature nous allons profiter pour faire des randonnées en pleine conscience. Écouter le silence et nous nourrir de la puissance du vivant.

Des temps libres, cercle de parole et des espaces de partage seront disponibles.

Repas véggie, bio et local!



06.86.44.05.00



RESERVATIONS: yogame.ashtanga@gmail.com



ECOLIEU Ô Saveur à l'instant



www.ecolieu.osaveurdelinstant.fr

YOGAME