



OÙ QUE VOUS SOYEZ SUR CE CHEMIN...

LE YOGA

Est un merveilleux outil pour

Vivre de mieux en mieux dans son corps

En l'acceptant tel qu'il est dans chaque moment et dans chaque étape de la vie

Avoir conscience de son énergie vitale

En préservant une hygiène de vie harmonieuse du corps et de l'esprit

Eloigner les ruminations

En libérant les filtres du passé, des souvenirs, des regrets ou des remords

Apaiser le mental

En atténuant le bavardage mental, pour vivre pleinement chaque minute de sa vie

Ouvrir l'espace de son cœur

En se connectant à notre essence naturelle, source de joie et de paix.

Une habitude de vie qui modifie notre relation aux autres et à nous-mêmes

Bernadette & Cécile vous guideront à travers des ateliers et des pratiques, afin d'approfondir ces notions et d'harmoniser ces aspects de soi.

Ce stage se déroulera sur le site de Notre Dame de la Gardiole (Conqueyrac)

Du 15 au 19 juillet 2024

Où nous serons accueillis en pension complète et en chambre particulière



TARIF & INSCRIPTION

Chambre individuelle : 660€ par personne ou 630€ si inscription avant 30/05/2024

Chambre double (lit 140) : 640€ par personne ou 610€ si inscription avant 30/05/2024