

YOGA & MEDITATION



3 JOURS DE PRATIQUES POUR PRENDRE SOIN DE SON ÊTRE INTÉRIEUR.

A la Chapelle de Villedieu (Vaucluse),
de 9h à 17h, les Jeudi 9, vendredi 10
et samedi 11 Mai 2018

Pratique de Hatha Yoga, Relaxation, Respiration, Eveil corporel,
Initiation à la méditation, Marche en conscience,
Ateliers découverte des eaux Altearah, et
des cartes de "SÔ", outils d'harmonisation et de libération.

Accompagnateurs des ateliers :

Yoga guidé par Isabelle Rogez-Delarue
Méditation sonore orchestré par Jean Claude Tricart
Découverte des eaux Altearah avec Noëlle Oltra
Lectures des Cartes de "SÔ" par Bernard Paubert
Repas équilibrés cuisinés par Laurence Philippe

Participation pour l'atelier de 3 jours, repas et matériel compris, 220 euros
Inscription auprès de Isabelle au 06 48 51 04 44)