

Com Retraite yoga méditation été 2022-02-16

✨ ✨ 7 jours de vacances pour se ressourcer ✨ ✨

Dans les paysages apaisants et colorés de la Drôme, un stage/retraite d'une semaine de Hatha Yoga, Yin Yoga et Méditation de pleine conscience (basée sur le programme MBSR de Jon Kabat-Zinn).

✨ ✨

Des pratiques alliant bienveillance et sérieux, dans le respect des besoins et de la progression de chacun-e

✨ ✨

Où et quand?

A Valdrôme, dans un lieu au coeur de la nature, au pied des chemins de randonnées des pré-Alpes, à l'Arbre à Spirales, lieu d'accueil de retraites.

Du lundi 18 juillet au dimanche 24 juillet 2022

Avec qui?

✨ ✨

Sandie : formée en Inde et en France au Hatha Yoga et au Yin Yoga, naturopathe certifiée. Je vous proposerai des séances de yoga adaptées aux besoins et capacités de chacun-e.

✨ ✨

Charlotte : formée par le Mindfulness Center de Brown University, qualifiée niveau 1 pour enseigner le programme de Réduction du Stress par la Méditation de pleine conscience (MBSR). Je vous proposerai des pratiques guidées formelles (en position assise ou allongée) et informelles (psycho éducation, connaissance de soi, expériences sensorielles). Que vous ayez déjà une expérience de la méditation ou non, mes propositions se feront en fonction de vos attentes et de vos besoins, à votre écoute.

✨ ✨

et vous! 12 participant·e·s de tous niveaux de yoga et de méditation

✨ ✨

Comment?

En pension complète, repas bios et végétariens (pour d'autres régimes alimentaires, nous informer à l'avance) préparés par Marylin, de l'Arbre à Spirales

Pour les transports, il existe un bus à la demande depuis la gare de St Luc en Diois, et sinon, le covoiturage (nous vous mettrons en lien).

✨ ✨

Pour plus de renseignements :

le site de Sandie <https://www.naturo-yoga.com/>

le site de Charlotte <https://www.mbsr-charlottebouche-florin.com/>

le site de l'Arbre à Spirales <http://www.arbre-a-spirales.fr/>



Plus d'informations à venir sur nos réseaux sociaux et sites internet



Pour pré-réserver (12 places) et plus de renseignements :
Un email à Sandie : assandie@gmail.com
et/ou à Charlotte : charlotte.boucheflorin@gmail.com