



Weekend Bien-Etre et Ressourcement

Yoga kundalini.

Le printemps est bientôt de retour,... Si nous suivons le rythme de Dame Nature, tout doucement nous quittons le moment d'hibernation pendant lequel le corps a fait ses réserves... Le printemps annonce le renouveau ainsi qu'un regain d'Énergie.

Ce weekend a pour objectif de retrouver un temps à Soi et d'alléger son système digestif.

Afin de vivifier notre corps, nous pratiquerons le yoga kundalini, étirements, méditations, respirations, balade en forêt.

Nous allons profiter des moments privilégiés au clair de lune et se fondre dans le bain nordique au feu de bois ainsi que du sauna.



Ce weekend de Bien-être est prévu à Daverdisse du vendredi 01 mars 18h au dimanche 03 mars 18h.

Places limitées à 8 personnes. Coût du weekend : 195€ (repas et boissons comprises)

Pour inscription me contacter : **Anne FRANCE** Tél. : **084/222278** rue du Champ Feneau, 9

Possibilité de logement sur Daverdisse.

6929 DAVERDISSE