

DANSE
BALADE
NATURE

CUISINE
VÉGÉTALE

YOGA

BULLE D'AIR

POUR PRENDRE CONSCIENCE DE MES SENS

Entre 6 et 10 femmes

Aure



**Coordinatrice
du séjour**

aure.ponchau@gmail.com
+32 488 21 97 79
+33 6 68 64 86 37

Constance



**Professeure de
yoga agréée**

Cyrielle



**Responsable
intendance**

Pour s'inscrire, ou
pour une prochaine
fois, c'est par ici



Arrivée le **20/05**
en fin de journée
Départ le **26/05**
dans la matinée



**Gite du Hanin
à Bassoues**

entre Toulouse et Pau
Maison en pierre avec **piscine**
Belle **nature** environnante
Petit village sympathique
Chambres partagées
Au **calme**



850 €

Si le prix est un frein, contactez-nous pour discuter d'un compromis.

VOYAGE À TRAVERS LES SENS

Venez découvrir les **5 GRANDS PILIERS DU YOGA**
avec pour fil rouge l'exploration des sens.

Journée 1

PENSÉES POSITIVES

Atelier argile et dessin

Création d'un totem

Découverte des sens

Chaque matin

Mise en
mouvement avec
du yoga adapté
à votre niveau

Journée 5

RESPIRATION

Yoga du visage

Auto-massage

Yoga du rire

Partages et
discussions



Journée 2

ALIMENTATION

Echange sur
l'alimentation

Atelier cuisine

Visite d'une ferme

Journée 4

MÉDITATION

Repas en silence

Atelier écriture et
poésie

Réflexion sur ses
envies

Bain sonore

Journée 3

MOUVEMENT

Balade en nature

Reconnaissance de végétaux
et animaux

Atelier danse et
lâcher prise

Ce séjour est ouvert à toutes, aucune compétence, ni connaissance n'est requise.