

Retraite de printemps

Le programme

Vendredi 13 Soirée

- Accueil à partir de 17h30
- 18h30 Cercle d'ouverture
- Repas
- **Yin yoga**



Samedi 14

Matin

- **Relax flow**
- Petit-déjeuner
- **Atelier naturopathie: réveiller l'énergie du printemps**
- Repas

Après-midi / Soir

- Balade
- **Yoga du foie et bain sonore**
- Repas
- **Chant de mantras**
- Relaxation, olfaction

Dimanche 15

Matin

- **Relax flow**
- Petit-déjeuner
- **Yoga du foie et bain sonore**
- Repas

Après-midi

- Balade
- **Atelier d'initiation au massage tuina**
- Cercle de clôture
- Fin du stage à 17h00

Infos & résa :

contact@marielachal.fr ou berangere.guicherd@gmail.com