



Stage « Yoga & Détox d'automne »

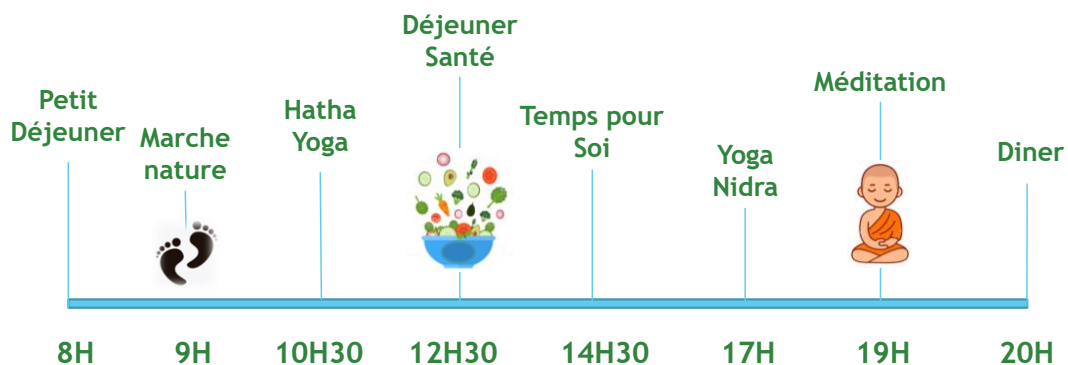
Stage de 6 jours 5 nuits

L'automne est la ! c'est le moment de nettoyer et purifier notre organisme ! Exercice de respiration ! posture de yoga ! régime alimentaire détox ! Apprenez à soutenir votre corps, à lui apporter toute l'énergie et la vitalité dont il a besoin et il vous accompagnera à la réalisation de vos rêves les plus fous !

Au programme :

- Pranayama détoxifiants (techniques de respiration yogiques)
- Hatha Yoga dynamisant, aide à la circulation des énergies stagnantes
- Méditation pour calmer et éclaircir le mental
- Yoga nidra pour renforcer l'immunité et récupérer de l'énergie
- Marche en nature pour observer et ressentir le vivant
- Alimentation vivante, tout au long de ce stage l'alimentation sera notre plus grande alliée ! Jus de légumes détox à l'extracteur, salades, soupes, régime végétarien, bio, détoxifiant et reminéralisant !

Journée type pendant le stage :



L'équipe vous accueille dans un cadre de nature préservée, avec simplicité et bienveillance.
Dans la joie de vous retrouver et de vous accompagner vers qui vous êtes

Lieu du séjour : centre de ressourcement « **La Font Blanche** » à **BELVIS** plateau de sault (11) un site naturel de toute beauté dans les Pyrénées.

Tarif du séjour : 720 euros

Le séjour en pension complète comprend : La navette gare de Carcassonne au gîte et retour, l'hébergement, les repas matin, midi et soir, les collations, les cours et ateliers. Les repas sont bio et végétariens au maximum sans lactose et sans gluten. Prévenez si vous avez des allergies lors de votre inscription.

Arrivée gîte le samedi à partir de 16h - 18h réunion d'accueil

Fin du stage : jeudi 12h

Prévoir : Chaussures de marche - lunettes de soleil - chapeaux - crème solaire - des vêtements chaud (en montagne le temps est variable et les nuits sont fraîches), des vêtements souples pour la pratique du yoga un plaid pour le yoga nidra (des tapis de yoga sont à votre disposition au gîte) - Cahier /stylo.

Au plaisir de vous retrouver...

De tout cœur

Christelle

L'équipe vous accueille dans un cadre de nature préservée, avec simplicité et bienveillance.
Dans la joie de vous retrouver et de vous accompagner vers qui vous êtes