



## Retraite d'été dans les Cévennes

**Prochaines dates**  
du 12 au 18 août 2021

Une Odyssée entre Yoga, Wuotai et Yin Yoga/Méditation pour amener de la conscience et de l'amour dans chaque partie et couche du corps, retrouver souplesse et unité, restaurer la sécurité pour pouvoir s'abandonner. Se relier à la matière autant qu'à l'univers.

- Ancrage/ jambes et articulations
  - Fascias
- Bassin, torsions et sphère viscérale.
  - Du cœur au bout des doigts
- Colonne vertébrale, du sacrum au sommet du crâne

### Les cours de Yoga

Vinyasa Yoga, un yoga dynamique et progressif, suivi d'un temps de relaxation. Une séance regroupe des postures dynamiques (Asana yang) et douces (Asana yin) et des exercices de respiration (pranayama) et de la méditation. Idéal pour remettre son corps en mouvement, développer force et souplesse, se détendre, lâcher prise et maintenir une bonne santé globale, gérer son stress et prendre du recul, développer sa conscience corporelle et la connaissance de soi.

### Le Wuo Tai

Fusion entre le monde précis et thérapeutique de l'ostéopathie et celui vaste et intuitif de la danse. Cette pratique permet détente et rééquilibrage profonds tout en déployant une dimension spirituelle dans laquelle donneur et receveur peuvent communiquer, échanger, et voyager entre leurs univers et, pourquoi pas, dans l'univers.. Rentrer dans cette danse à 2 où l'intelligence de la vie va nourrir, ajuster, équilibrer le corps (les corps) là où il y a besoin de recevoir. S'abandonner et lâcher prise, laisser faire, écouter, sentir, soutenir.

### Tarifs

- Animation et transmission: Participation libre et conscient – Arrhes : 100 euros
  - Hébergement: 10 euros / nuit
- Adhésion annuelle de 5 euros à l'association de la Fée Nadou
- Repas: Cuisine bio, végétarienne et detox, 100 euros les 5 jours.

### INFOS ET INSCRIPTIONS

Isabel: 06 78 13 69 35 / Marion : 06 03 20 48 52  
[bodywork.newmoon@gmail.com](mailto:bodywork.newmoon@gmail.com)