



R E T R A I T E
M E D I T A T I O N
E T
Y O G A

BUOUX (84)

∞ RETRAITE D'AUTOMNE ∞

Du 19 au 23 octobre 2020 à BUOUX (84)

5 jours en pleine nature, dans un cadre splendide en plein cœur du Lubéron, en Provence. Des pratiques quotidiennes de Méditation et Yoga, pour approfondir sa conscience corporelle, la gestion du stress et des émotions, la souplesse physique et psychique et l'équilibre intérieur. Ecouter son corps et l'utiliser en douceur, sans forcer. Entretenir sa santé. Renforcer l'ancrage et déployer la conscience.

3h de pratique de 9h à 12h

1h en soirée (pratique douce et intégrative, voyage sonore)

Après-midi libres pour aller profiter de la générosité des environs.

Escalade, randonnées, Colorado provençal, marché provençal

∞ Yoga Dynamique

∞ Yin Yoga

∞ Méditation

∞ 1 Massage (à l'huile, ostéothai ou wuotai) inclus

∞ Infos et Inscriptions

Isabel: 06 78 13 69 35 / Marion : 06 03 20 48 52

bodywork.newmoon@gmail.com

∞ Tarifs

* Stage: prix libre et conscient / arrhes : 150 euros

* Demi pension de 44 à 89 euros la nuit selon l'hébergement choisi

Détails des tarifs: <http://www.aubergedesseguins.com/>

* Massage supplémentaire optionnel: 60 euros