Au coeur de Soi

Week-end détente

Yoga et massage

Ressourcement

Lâcher-prise

Sérénité

23 AU 25 JUILLET 2021

Dans les bois de Mikinac
(Drôme des collines)

Depuis cette situation sanitaire étrange, incertaine, nous avons tous besoin de liberté, de ressourcement, de nature, de respirer!

De prendre soin de Soi! De revenir à l'Essentiel!

Venez nous retrouver lors de ce week-end prolongé à Bren dans la Drôme des Collines.

Julie et Sophie vous accompagnerons, dans une nature incroyable, au coeur des bois de Mikinac.

Calme et sérénité absolue entres pratiques, massage, temps de paroles et partages.

Sophie vous accompagnera lors des pratiques de yoga (éveil corporel et énergétique, postures, souffle, relaxation, méditation), des temps de partages et d'introspection.

Vous aurez votre moment de détente profonde sous les mains douces et magiques de Julie.

Un moment de rencontre exceptionnel avec soi-même et les autres !

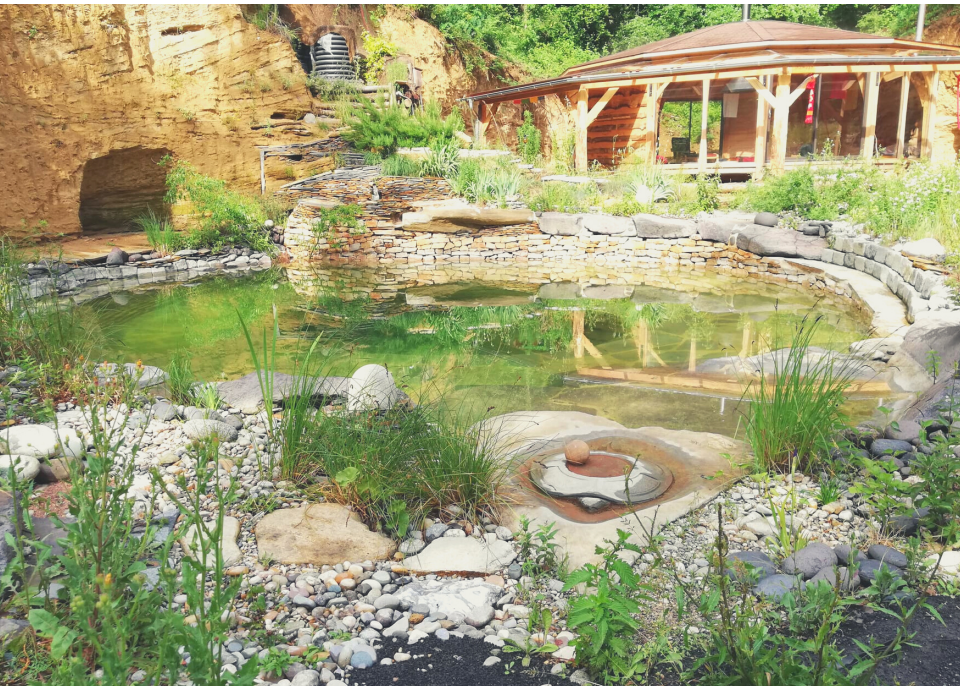
"Reviens vers toi-même, tu es celui que tu attendais"
Byron Katie

*Nous vous attendons le **vendredi 23 juillet 2021** à 9h30*
*Nous terminerons notre stage le **dimanche 25 juillet 2021** aux alentours de 16h.*

***Tarif stage**: 285€ comprenant l'accompagnement de Sophie et un massage de 30 minutes par Julie*

***Tarif hébergement (2 nuits), mise à disposition des bois de Mikinac, la présence d'un gardien du lieu qui prendra soin de nous et tous les repas** : 260€*

L'adhésion/assurance 2021 à Mikinac : 20€ sauf si vous ètes déjà adhérent pour 2021.



Vous aurez la possibilité de venir dormir la veille, le jeudi soir, dans ce lieu unique, si vous le souhaitez (la nuit avec le petit-déjeuner et repas du soir : 50€)

Inscrivez vous dès maintenant!!
Nombre de places limité!

oga dans les bois

Pour tous renseignements et inscription, contactez
Sophie Ancel : sophie@sophie-ancel-yoga.fr
ou 06.74.72.60.62

Au grand plaisir de bientôt partager ces moments avec vous!