

YOGA - SPA AYURVEDA

DU 25 AU 27 AVR.

AU GÎTE DE L'ÉTOILE

BOSC (09)

VENDREDI

- Cercle d'ouverture
- Yoga doux de fin de semaine

SAMEDI

- Yoga de printemps
- Atelier pratique d'Ayurveda sur les routines de printemps
- Temps libre avec sauna/spa, Marche en pleine nature
- Yoga doux et relaxation/méditation de fin de journée

DIMANCHE

- Yoga du matin
- Temps libre, sauna/spa, marche
- Yoga restauratif
- Cercle de clôture

CUISINE AYURVÉDIQUE, SAINE et DIGESTE



3 JOURS
EN PENSION COMPLÈTE

2 NUITS
AU GÎTE DE L'ÉTOILE

**INFOS ET RÉSERVATIONS
SUR**

.....
WWW.SANDRINEDELPUECH.FR

