



Week-end d'exploration de soi

YOGA TERRE DANSE

Du 9 au 11 juin 2023



Dans un écrin de verdure du bout de la pointe bretonne, non loin de l'océan, nous vous accueillerons l'espace d'un week-end.

Nous partirons à l'exploration de nos êtres à travers les sens, le corps en mouvement, la terre, l'eau, le feu, les sons, les textures, les énergies...
révélant la joie et la légèreté de nos enfants intérieurs.

Les merveilles partagées

- * Pratiques de Yoga enrichies par notre expérience en Ayurvéda
- * Mise en mouvement du corps à travers la danse
- * Modelage et création avec la Terre
- * Atelier sur les énergies, lecture d'aura, utilisation du pendule
- * Soins et voyages sonores
- * Cercle de parole..... et des surprises !!!

Avec la participation de Michel Dachaud, praticien en Ayurveda et nutrition, qui nous concoctera de merveilleux plats pour le plaisir de nos papilles.



Programme et renseignements

Vendredi 9 juin	Samedi 10 juin	Dimanche 11 juin
17h : Accueil 18h : pratique douce accompagnée par le son	6h30 : réveil articulaire dans le jardin suivi d'une pratique en salle sur les 5 éléments en musique	6h30 : baignade et pratique réchauffante feu, puis Terre et Eau
19h : ouverture du cercle, présentation	8h : Petit déjeuner en silence 10h : Atelier sur les énergies,	8h : Petit déjeuner en silence
20h : Diner	lecture d'aura, pendule 12h30 : Déjeuner	10h : Jeu de barbotine
21h : Voyage sonore	13h30 : activités sur la plage, baignade, balade, landart 16h : création modelage terre 20h : diner 21h : soirée danse des chakras	12h30 : Déjeuner 14h : Cercle de partages et offrandes 15h30 : mudras et méditation

Lieu

**19 Hameau de Kersquivit
29830 LAMPAUL
PLOUDALMEZEAU**

Tarifs

**Stage : 230 euros
Hébergement 2 nuits chambre duo
et les repas : 110 euros**

Contacts

Béatrice Lefeuvre

b-lefeuvre@club-internet.fr
0767993912
www.b-lefeuvre-ceramiste.fr

Laurence Batt

lololeyeti@yahoo.fr
0646343347
www.laurencebatt.fr

