

YOGA & PLANTES

4 thèmes à choisir :

YOGA & ELIXIRS FLORAUX

Vers l'équilibre émotionnel

Samedi 11 juin 2022

9 h – Accueil

- Marche méditative et yoga vers un éveil
- Choix des plantes et connexion avec le végétal
- Préparation des solarisations

12 h 30 – 14 h Pause déjeuner

- Préparation et mise en flacon des élixirs floraux
- Conseils d'utilisation des élixirs floraux
- Yoga-coaching vers l'harmonisation de ses émotions

17 h – 17 h 30 Clôture de l'atelier



YOGA & RECONNEXION

AU MONDE VEGETAL

Vers l'ancrage et le renouvellement

Mardi 30 août 2022

9 h – Accueil

- Marche méditative et yoga d'ancrage
- Ouverture et éveil des sens
- Reconnexion avec le monde végétal

12 h 30 – 14 h Pause déjeuner

- Coaching Arbre de Vie
- Rituel de renouvellement

17 h – 17 h 30 Clôture de l'atelier



YOGA & MANDALAS

Vers la créativité et l'harmonisation corps-esprit

Vendredi 02 septembre 2022

9 h – Accueil

- Marche méditative et yoga Nature & Soi
- Ouverture et éveil des sens
- Comprendre le mandala, son expression vitale et son symbolisme

12 h 30 – 14 h Pause déjeuner

- Yoga d'éveil de la créativité
- Couleurs, cosmos et chakras
- Création d'un mandala de Land Art

17 h – 17 h 30 Clôture de la journée



Samedi 03 septembre 2022

9 h – Accueil

- Yoga d'harmonisation des chakras
 - Création d'un mandala personnalisé
- 12 h 30 – 14 h Pause déjeuner
- Yoga coaching : centrage et conscience

16 h 30 h – 17 h Clôture de l'atelier

YOGA & AROMATHERAPIE

Vers la santé au quotidien



Mercredi 08 juin 2022

Articulations, muscles, activité physique

9 h – Accueil

- Yoga pour la santé
- Aromathérapie : principes et précautions

12 h 30 – 14 h Pause déjeuner

- Huiles essentielles en soutien à l'activité physique
- Yoga coaching vers l'harmonisation des émotions

17 h – 17 h 30 Clôture de la journée

Jeudi 09 juin 2022

ORL, digestion, immunité

9 h – Accueil

- Huiles essentielles en soutien à la sphère ORL et à la sphère digestive
- Yoga pour les maux du quotidien

12 h 30 – 14 h Pause déjeuner

- Huiles essentielles en soutien à l'immunité naturelle
- Yoga spirituel

16 h 30 h – 17 h Clôture de la journée

Vendredi 10 juin 2022

Cycles féminins

9 h – Accueil

- Yoga du cycle féminin
- Huiles essentielles en soutien aux cycles féminins

12 h 30 – 14 h Pause déjeuner

- Yoga du Féminin sacré
- Huiles essentielles en soutien aux cycles féminins (suite)

17 h – 17 h 30 Clôture de l'atelier



Comment réserver votre atelier

YOGA & PLANTES :

Tarifs des ateliers				
Ateliers	Dates 2022	Tarif individuel €	Tarif individuel inscription double★ €	Déjeuner ★
Yoga et Elixirs Floraux	Samedi 11/06/22	100	90	Repas partagé
Yoga et reconnexion au monde végétal	Mardi 30/08/22	100	90	Repas partagé
Yoga et Mandala	Vend. 02/09, samedi 03/09/22	190	170	Repas partagé jour 1, + 12 € : repas fourni du jour 2
Yoga et Aromathérapie	Merc. 08/06, au vendredi 10/06/22	270	245	Repas partagé jour 1, + 24 € : repas fournis des jours 2 et 3

★ Venez à deux et bénéficiez d'une remise de 10 % sur chacune de vos inscriptions.

★ Pour une alimentation douce et respectueuse de nos énergies, nous favorisons des repas bio et végétariens.

INFOS UTILES

Réservation des ateliers

Les inscriptions sont ouvertes, complétez votre formulaire sur :

<https://esperiment.fr/agenda/>

Quelques jours avant l'atelier, vous recevrez les informations pratiques sur le déroulement de l'atelier, éventuellement le petit matériel à apporter.

Pour vos questions ou vos demandes particulières, nous sommes à votre écoute :

Anaïs : 06 71 35 50 64

Marie : 06 83 38 99 60

Hébergement

Pour les options d'hébergement et autres repas, l'Ecolieu de Cablanc propose plusieurs formules sur place :

<https://www.cablanc.com/accueil/>

