

SUR LA VOIE DE

Natsun



QUAND L'INDE ET LE JAPON SE
RENCONTRENT

DU 26 AU 28 AVRIL
MASSIF DU PILAT



Une invitation précieuse à
revenir à notre essence et
voyager entre deux univers
orientaux
ou le Bois, le Feu, la Terre, le
Métal et l'Eau s'harmonisent
au rythme du Coeur.

Passage délicat vers Natsu,
l'été au Japon, nous
explorerons notre puissance et
notre vulnérabilité à travers
un travail de groupe et
individuel.

Un séjour qui
associe le
mouvement, la
vibration
énergétique et
vocale, les cycles des
saisons, la poésie et
la régénération de
l'Être.





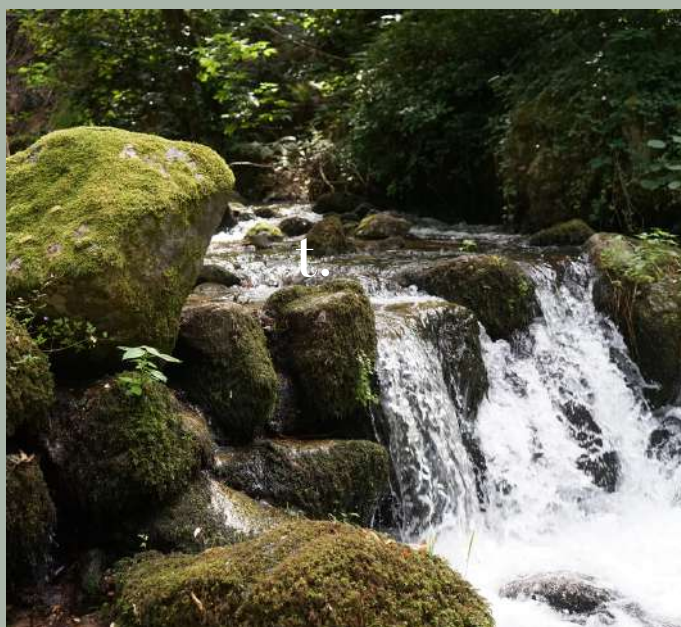
PROGRAMME

Jour 1 : Cercle d'ouverture
Yin yoga
Exploration de la Voix

Jour 2 : Méditation
Yoga Vinyasa
Shiatsu individuel
Cérémonie du Thé
Yin sonore

Jour 3 : Marche méditative
Do In
Cercle de paroles
Clotûre du séjour

Nous vous accueillons dans
un écrin de verdure au
coeur du **Massif du Pilat**.
Dominique, gardienne des
lieux et naturopathe nous
confectionnera des **repas**
sains, équilibrés et
végétariens.



Plus d'infos sur les lieux

Laura

Laura est enseignante de Yoga, Yogathérapeute et guide des Cérémonies du Thé traditionnelles. Pendant des années de voyage, elle tisse sa toile à travers la philosophie yogique, les médecines végétales et le chant.

Elle s'initie à l'art du Thé auprès de deux maîtres et plonge dans l'univers poétique et minimaliste du Thé.



Stéphanie

Masseuse avec plus de dix ans d'expérience et spécialiste en shiatsu certifiée, elle s'est orientée vers une approche globale et personnalisée. Elle utilise la prise du pouls pour orienter ses soins aux besoins de l'instant, permettre une compréhension des fonctionnements du corps et une libération des tensions accumulées.



Infos et tarif

Places limitées à 10 personnes

Prix : 450 €

Réservation : laurapouchin@gmail.com