

YOGA, QI GONG ET MARCHE

Du mardi 5 au dimanche 10 mai 2020



**VIVRE DAVANTAGE EN CONSCIENCE,
POUR UN ESPRIT APAISÉ DANS UN CORPS EN MOUVEMENT**

Yoga et Qi gong sont deux pratiques corporelles de "Pleine Conscience" complémentaires nées de la quête de l'Homme pour une existence davantage en équilibre, en harmonie et en joie, qui se rejoignent dans leurs principes fondamentaux de méditations en mouvement.



Nous alternerons séances de Yoga et de Qi Gong, marches conscientes, temps de silence et temps de convivialité, temps méditatifs, ateliers de reliance à la nature et ballades dans les paysages superbes du Vercors.

Programme

Séjour ouvert à tous : débutants, pratiquants occasionnels ou réguliers de Yoga ou Qi Gong

Hébergement en gîte à La Sauvagine (26 Grimone). Accueil chaleureux, cuisine savoureuse, repas végétariens tout en Bio !

Accueil le 5 à partir de 18h

Départ le 10 après le brunch

Coût total : 593€ (activités : 270€ / pension complète : 323€)

Inscription validée dès réception de 120€ d'arrhes (voir notre site)

Intervenantes

Edith Groshenny,
Professeure de Hatha-Yoga, diplômée FFHY et facilitatrice en méditation et en reliance.

Dominique Bardin,
Professeure de Qi Gong, diplômée de l'école du Tao.


Infos et contact

Organisé par KurmaOm



Plus de détails sur ce stage et toutes nos activités sur notre site :

www.hatha-yoga-kurmaom.com

Contactez Edith au 06 27 40 66 57, via le formulaire de contact sur le site. ou par message sur  Kurmaom.

KurmaOm

Cours, stages et ateliers de bien-être, yoga, méditation et reliance.

Association Loi 1901 N° W131000193
SIRET 75285686400018

