

Journée de « Pleine Conscience »

Yoga , Méditation , Massage

Dimanche 28 mai 2023

Ateliers animés par Anne, Odile et Alain DERAY

- 9h00-9h30 : Accueil**
- 9h30-10h : Eveil du corps « Automassage et Yoga des yeux »**
- 10h –12h : Pratique collective de yoga : Hatha Yoga
Pranayama
Méditation**
- 12h15-13h30 : Repas Végétarien et Bio**
- 13h30 –14h : Temps Personnel**
- 14h - 15h : Marche Méditative**
- 15h-16h30 : Pratique collective du Yoga du son et Méditation
musicale et Chants Mantra**
- 16h30-17h : Temps d'échange autour d'un goûter**
- Fin de la journée**

**17h-19h : Massage sur réservation
Visage, Mains, Pieds ou Dos**

20 mn = 25 €

**Tarif pour cette journée
70 euros /personne**

Limité à 12 personnes

**Lieu :
Lieu-dit La Bertais,
35490 Vieux-Vy-sur-Couesnon, France**

**Contact et inscription :
Anne
06.48.29.34.32**