

Week-end YOGA ET DETOX VÉGANE

22, 23 et 24 novembre à « *Les Bergerons* » 26160 Pont-de-Barret



Un week-end pour se préparer à l'Hiver en faisant une pause du quotidien.

Prendre un temps pour se retourner vers l'intérieur ...

Une pratique du Yoga Traditionnel respectueuse de chacun.e et une nourriture végétale, simple et légère, permettrons à notre organisme de se mettre au repos pour retrouver vitalité et sensation de bien-être

Au programme.

- assise méditative
- séance de Hata Yoga (pratiques posturales et respiratoires)
- temps d'échanges sur la tradition du Yoga et la nourriture Détox
 - cuisine « bienfaisante »

Les intervenants :

Didier MANGOU : professeur de Yoga, initié pendant plusieurs années au Yoga traditionnel à l'institut Kaivalyadhama-Inde. Responsable pendant 10 ans de l'école de formation Kaivalyadhama-France. Son enseignement se base sur la philosophie de Patanjali, les techniques de Hatha Yoga ainsi que sa recherche et expérience personnelles.

Chiara VISCONTI : exploratrice du mouvement et de la danse depuis plusieurs années est aussi Praticienne en *Rosen's Method of Movement*. Elle pratique la Relaxation Coréenne, le massage Thai et à l'huile chaude, et partage son savoir en « cuisine bienfaisante ».

[facebook.com/L'Etre En Mouvement](https://www.facebook.com/L'Etre-En-Mouvement)

Tarif :

140€ (sans hébergement)

Adapté à tout public

Renseignements :

Chiara Visconti 06.87.64.67.35 ou chiaravst@yahoo.it

Didier Mangou 06.37.85.10.37 ou didiermangou@free.fr

Pour l'hébergement : <https://www.lesbergerons.fr/>