



Yoga pour voir clair

Améliorer la santé de votre corps,
de vos yeux et de votre esprit

Séjour: Yoga Bucolique



Admirer



Faire du Yoga



Se Balader



Se Relaxer



Se Rencontrer



Yoga pour voir clair

Améliorer la santé de votre corps,
de vos yeux et de votre esprit

Yoga Bucolique

Envie de **bouger, respirer, pratiquer** dans la nature le yoga et le yoga des yeux?

Envie de **vous ressourcer, de vous recon-**
necter à votre être profond?

Envie de **rencontrer de nouvelles per-**
sonnes et de partager de bons moments
de convivialité?



Ce séjour est fait pour vous!

Ressentez-en les **effets bénéfiques sur votre corps, votre vue, votre créativité et votre vision de la vie...**

Sur le thème des **5 éléments : Terre, Eau, Feu, Air et Ether** qui constituent notre Univers. Nous allons chaque jour accueillir en nous une énergie spécifique et tendre au fil de la semaine vers plus de subtilité et d'équilibre.



Des nouvelles expériences:

- La comparaison de l'**approche anatomique de la médecine occidentale** avec celle de la **médecine ayurvédique**.
- La découverte de la « **Marche respirante** » - 1h30 de pratique complète de kundalini yoga dans la nature.
- Une **marche des origines** pour un voyage aux origines de la vie.
- Un **atelier de Raku** - une technique

d'émaillage de **poteries d'origine japonaise** mais où le mode de cuisson est interrompu, créant des craquelures imprévisibles : **le bonheur dans le hasard**.

Et bien sûr... Environ 5 heures par jour de pratique de yoga variée allant du Yin yoga au Kundalini et Hatha yoga en passant par le yoga des Yeux, le yoga Nidra, les massages et la relaxation.



Quand?

Du dimanche 10 au vendredi 15 mai 2020

Où?

Dans l'éco-lodge de l'arbre aux étoiles en Normandie.

168, Impasse d'Aumale – Le Feugré – 27210 Fatouville-Grestain - A 4h30 de Bruxelles en voiture (co-voiturage encouragé)

<https://www.larbreauxetoiles.fr/>

Qu'est-ce qui est inclus?

- 6 jours d'activités et 5 nuits dans un éco-lieu « L'Arbre aux étoiles »
- 3 repas bio-végétariens à base de produits locaux sains et gourmands par jour, préparés par une naturopathe et diététicienne passionnée
- 1 marche guidée de 3 heures pour un voyage aux origines de la vie
 - 4 à 5 heures de cours de yoga par jour (méditation, mantras et marche respirante, Hatha et Kundalini Yoga, Yin yoga, yoga des Yeux, yoga Nidra, massages et relaxation)
 - 1 atelier de Raku, animé par une spécialiste de cette technique d'émaillage à la japonaise
 - L'accès à un sauna à infrarouge en libre-service
 - L'enseignement et l'accompagnement du séjour, principalement assurés par Fabienne Weynant, professeur de yoga reconnue et éducatrice en vision naturelle selon la méthode Bates



Quel Prix?

799€ avant le 4 février 2020*

829€ à partir du 4 février 2020*

En option:

- Supplément de 100€ pour une chambre seule - places limitées
- Possibilité de logement individuel en tente (avec toilette sèche, point d'eau ; douches dans autre bâtiment et pas de chauffage) - sans supplément ; places limitées

*Ce prix n'inclut pas le transport ni les assurances.

*Ce prix inclut un logement dans des chambres de 2 ou 3 personnes.





Yoga pour voir clair

Améliorer la santé de votre corps,
de vos yeux et de votre esprit

Inscrivez-vous dès maintenant!

- Remplissez le formulaire d'inscription en ligne:

<https://forms.gle/1KF1nr94qAwUWCGo7>

Ou demandez-le à Mme Weynant

- Effectuez les virements:

- **229€** (avant le 4 février 2020) ou 259€ (à partir du 4 février 2020) à Fabienne Weynant sur le numéro de compte **BE 76 6528 3223 2295**

- **70€ en liquide** à régler le soir de l'arrivée à l'animatrice pour les activités externes

- **500€ aux hôtes** (acompte de 250€ à régler avant le 04/02/2020 en ligne via ce lien <https://www.larbreauxetoiles.fr/evenements/yoga-bucolique-pour-voir-clair/> - solde à verser au plus tard le 10/05/2020)

Votre inscription sera confirmée et définitive à dater de la réception de vos 2 paiements bancaires, n'oubliez pas de mentionner vos nom et prénom sur les virements et de payer votre solde en temps voulu. Une annulation ne sera acceptée et remboursée que dans le cas où la place du participant est prise par quelqu'un d'autre provenant de la liste d'attente.

Plus d'info?

Animation : Fabienne Weynant

fweynant@gmail.com

00 32 499 15 20 40

<https://yogapourvoirclair.wordpress.com/>

Logement et repas :

contact@larbreauxetoiles.fr

00 33 6 70 79 89 01

