

CONDITIONS & INSCRIPTION



- **TARIFS** 60 euros la 1^{ère} journée et 50 euros les suivantes
Pour les hébergements, nous vous recommandons des gîtes voisins (nous contacter pour plus d'informations) et voir l'office du tourisme de Florac

Réservation:

20 euros d'arrhes remboursables seulement si l'annulation à lieu avant le 26 juillet 2015

Adresse d'expédition : à l'ordre de Véronique Blanc :

ancienne école, Hameau de La ROCHE 48 240 St ANDRE de LANCIZE

PAS DE PRE-REQUIS - *Chacun arrive là où il en est, et fait un pas.*

Vêtements souples, eau, chaussures légères de marche, tapis de sol, plaid,

Et votre Pique-nique tiré du sac.

- **NOS ANIMATRICES**

Véronique :

- Animatrice en Agroécologie, formée à « Terre et Humanisme » : Association Initiée par Pierre Rabhi.
- Formée en sciences de la Nature et des Phénomènes
- « Unité dans la dualité » : Centre d'études initié par Tarab Tulku Rimpoché.

Isabelle :

- Enseignante de Hatha Yoga certifiée par L'IFY / Viniyoga de T.K.V Désikachar.
- Formée à la Sophrologie, Ecole Française de Sophrologie (E.F.H.E.S.)
- Formatrice en entreprise /F.P.A.
- Intervenante en résidence senior : Yoga adapté sur chaise



YOGA du SOUFFLE

Véritable alternative à un yoga purement « physique », **Le Yoga du Souffle** nous convie à explorer nos vibrations internes, nos résonances, nos rythmes et nos souffles. Cette technique énergétique sollicite la concentration, l'écoute, la patience...

Ces expériences invitent au lâcher-prise, un abandon à Soi, pour une écoute globale. Explorer le souffle, c'est découvrir un véritable « sésame » vers le bien être. Celui de la non-dualité. L'espace intérieur s'élargit.