

**WEEK - END
YOGA ENCHANTEUR ET DETOX
DU 18 AU 21 MAI 2018**

Ce week end **cocooning** s'adresse à tous les pratiquants débutants ou confirmés en quête **d'harmonisation et de centrage**
Venez vous faire du bien dans les posture de yoga à votre rythme dans un **lieu de charme**



**Purification et
revitalisation du corps et
du mental
au manoir bleu
*Hermies (pas de Calais)**



Cure de jus : nous profiterons de ce week-end pour faire un grand **nettoyage** grâce aux jus de fruits et légumes frais.
Promenades dans un cadre propice à la détente, sauna et **relaxation.**



Pratique des séquences de Yoga du programme enchanteur



Accueil le vendredi à partir de 18h

19h jus de fruits et légumes **21h** Yoga nidra

Samedi et dimanche

9h-10h30 Yoga Enchanteur

11h jus de fruits et légumes / tisanes

12h30-13h30 temps libre / promenade ou sauna

14h jus de fruits et légumes / tisanes

15h30 méditation ou mandala

17h00-18h30 Yoga enchanteur

19h jus de fruits et légumes / tisanes

20h conférence ou film **21h** relaxation /Yoga nidra

Lundi 9h-10h30 Yoga Enchanteur

11h jus de fruits et légumes

12h30 Bilan et clôture du stage

**Nombre de places limitées offre de réduction aux
6 premiers inscrits**

695€ au lieu de 995€

Animation : **395.00 €** Fixe : **01 48 93 51 65**
Hébergement : **300.00 €** Mobile : **06 18 91 44 43**

Adresse du gîte :
13 rue de la Gare
62147 Hermies
France