

Au programme

9h-10h - Pranayama

10h-10h45 - Tisanes & fruits

11h-12h30 - pratique posturale, bain ou marche

12h45 - déjeuner & pause

14h-16h - Enseignement & ateliers naturopathie

17h-19h - Postures inversées



Nanou nous accueillera dans sa maison de famille,
située à Vue, en Loire Atlantique, restaurée avec le plus grand soin.
La salle de pratique est équipée pour le yoga Iyengar®

Hébergement et repas 320€ sur la base d'une chambre double

(supplément à prévoir pour une chambre seule)

Les repas, végétariens, seront pensés avec soin par Sandrine et préparés avec amour par Marie Annick

Enseignement 330€

Pour que votre inscription soit prise en compte, faire un chèque de 330€ à l'ordre de Yog-Alre

Ce chèque sera encaissé à la suite du stage

Désistement possible jusqu'au 17 décembre

50% de remboursement du 18 décembre à fin janvier

Aucun remboursement au-delà de cette date

Elisabeth : couque-sibra@orange.fr

12 places disponibles

Sandrine : sandrine.lecot56@orange.fr