


8 JANVIER - 11 JUIN
2022

SE RECENTRER
ET TROUVER L'ÉNERGIE D'AVANCER



2 JOURNÉES QUI
S'ARTICULENT ENSEMBLE
OU SÉPARÉMENT

Ces 2 journées ont pour but de vous permettre d'avancer vers vos **aspirations profondes** et de tracer un chemin pour les traduire dans le concret.



Vous serez invités par la pratique du Yoga

- à vous relier à cet élan qui vous habite,
- à y puiser l'énergie nécessaire pour l'incarner au quotidien au service d'un projet qui vous porte.

Les pratiques de yoga proposées auront pour intention le **retour à soi**.



2 ateliers guidés et introspectifs vous permettront d'avancer dans la réalisation de votre bilan et la formulation de **perspectives désirables**.



La journée sera clôturée par un **retour au corps**, et une pratique méditative.

La combinaison de la pratique yogique avec ces ateliers a pour but de vous **outiller** à pour vous mettre sereinement en mouvement dans cette nouvelle année.



TARIF :

- 126 € pour les 2 journées (dont 20€ pour le lieu)
- 72 € pour 1 journée (dont 10€ pour le lieu)

LIEUX :

- Vitalité Yoga (St Romain de Colbosc)
- L'Archelle (Fauville en Caux)

PROGRAMME D'UNE JOURNÉE

8h45 : RDV à Vitalité Yoga (St Romain de Colbosc)

9h00 : Accueil et présentation

9h20 : Départ en covoiturage : la ferme de l'Archelle
à Fauville en Caux.

10h00 : Yoga

11h30 : Atelier "Bilan"

13h00 : Pause déjeuner (repas partagé sorti du sac)

Marche digestive dans la campagne environnante.

14h30 : Atelier "Perspectives"

16h00 : Méditation guidée et mantras

17h15 : Départ de l'Archelle

17h45 : Retour à Vitalité Yoga



MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- vêtements souples et chauds
- tapis de yoga
- coussin de méditation et/ou
- brique pour faciliter l'assise
- couverture
- matériel pour écrire
- agenda de l'année écoulée

Pour manger chaud le midi, la cuisine est équipée d'un four traditionnel et de 3 feux (gaz).

INFORMATIONS PRATIQUES

Vitalité Yoga, Evelyne Léotard

06 83 07 87 81

vitaliteyoga.fr

 @vitaliteyoga

1471 route du Hameau d'Enfer

76430 Saint Romain De Colbosc



L'énergie d'avancer, Cécile Hamet

06 30 56 96 36

cecilehamet.com

 @cecilehamet

