

8 JANVIER - 11 JUIN
2022

SE RECENTRER
ET TROUVER L'ÉNERGIE D'AVANCER



2 JOURNÉES QUI S'ARTICULENT ENSEMBLE OU SÉPARÉMENT

Chacune de ces 2 journées vous permet d'avancer vers vos **aspirations profondes** et de tracer un chemin pour les traduire dans le concret. La combinaison de la pratique yogique aux ateliers a pour but de vous outiller afin de vous mettre sereinement en mouvement dans cette nouvelle année.



Vous serez invité.e.s par la pratique du Yoga

- à vous relier à l'élan vital 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 et la reconnexion à votre force intérieure.**



Lors des ateliers introspectifs vous serez accompagné.e.s dans la réalisation de votre bilan et la formulation de **perspectives désirables**. Des temps pour soi alternent avec des temps d'échanges en groupe. Des partages sensibles pour apprendre sur soi à travers les autres.



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



TARIF

- 126 € pour les 2 journées
- 72 € pour 1 journée



LIEU

- Le Refuge des Echos
à Saint-Jouin-Bruneval

PROGRAMME D'UNE JOURNÉE

9h00 : Accueil au Refuge

Présentations

9h30 : Yoga

11h00 : Atelier "Mon premier semestre"

12h30 : Repas partagé

14h00 : Atelier "Ajuster ma direction"

16h00 : Méditation guidée et mantras

17h45 : Conclusion de la journée

18h00 : Départ du Refuge



MATÉRIEL NÉCESSAIRE & CONFORT

- 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

Si vous n'avez pas de matériel de yoga, le prêt est possible. Merci de nous en informer en amont.

REPAS & PAUSES

- contribution salée, sucrée
- et tout ce qu'il vous plaît de partager :)

Il est possible de demander au Refuge de faire réchauffer des plats allant au four.

Les thé, café et grignotages des pauses sont inclus.



INFORMATIONS PRATIQUES



2 chemin des Troglodytes
76280 Saint-Jouin-Bruneval

Le Refuge des Échos

06 83 07 87 81
evelyneleotard@yahoo.fr
vitaliteyoga.fr
@vitaliteyoga



VitalitéYoga
La posture santé



06 30 56 96 36
contact@cecilehamet.com
cecilehamet.com
@cecilehamet