

Harmonisation autour des 5 sens
Retraite
à l'Ecole Internationale de Yoga à Decazeville
avec Sunday (Isabelle)

du **15/04/23** au **19/04/23**
dans **l'Aveyron**



Nous voyagerons dans le sensoriel en alternant différentes pratiques, *Hatha Yoga sonore, Danse libre sensitive, Massage, Yoga des Yeux, Pranayama, Relaxation... Des temps de silence/ chants sacrés-mantras* seront partagés.

Nous pourrons aussi déposer ce qui a besoin de l'être, et poser ses intentions en ce début d'année, tout en laissant une belle place au rayonnement de *notre puissance créative*.

Possibilité d'arriver la veille au soir, le 14 et de repartir le 20 au matin.(+20€/nuit).
Les repas du midi et du soir seront préparés ensemble.

Plus d'infos :

* Pour les petits déjeuners, chacun(e) prévoit d'apporter à sa convenance.

**Pour le couchage : apporter duvet, drap du dessous et taie.
+ Serviette toilette et grand plaid pour le confort.

*** Option Détente profonde en eau thermale à Cransac (village juste à côté)
Coût pour 2h de SPA : 20€.

Programme :

6h30 Méditation (libre ou guidée)
7h-8h Hatha Yoga sonore
8h-9h30 Petit déjeuner et briefing organisation repas par équipe
9h30-12h Pratique autour des 5 Sens
12h-15h Déjeuner et pause
15h-16h Balade, avec éveil des sens dans la nature
16h-18h30 Pratique les 5 Sens + Relaxation
19h Dîner en silence
20h Chants sacrés

Participation : 75€ / jour à l'association Gaia Healer (réglé à helloasso)
<https://academy-gaiahealer.com> (voir Galerie du lieu)

12 places

Contact : Sunday (Isabelle) – ysadupond@gmail.com – 06 04 12 27 91