

Rebirth & Yoga

du 30 juillet au 1^{er} août 2022

Trois jours dédiés à l'ancrage et la présence

Par une écoute sensible et subtile, avec le souffle et le mouvement, Stimuler l'énergie vitale, favoriser le lâcher-prise, la détente physique et psychique, activer la conscience par la pratique du Yoga et du Souffle - avec lenteur, vigueur ou laisser faire...

Quand les questions se dissolvent dans l'état de présence !

La complémentarité de nos pratiques respectives, notre longue expérience mutuelle et notre connivence nous ont guidées pour concocter ce stage, dans l'écoute et la bienveillance.

Dans un cadre accueillant immergé dans la végétation, loin des agitations de la vie quotidienne, les circonstances seront réunies pour vivre ce rendez-vous avec Soi.



Au menu de ces 3 jours :
du Yoga, du Rebirth
en solo, en duo, en groupe
des surprises aussi...

Du 30 juillet 10h au 1^{er} août 17h
à Puylaurens dans le Tarn
(1h à l'Est de Toulouse)
12 participants



Tarif :

280€/320€ tout compris (enseignement, repas, hébergement)

Inscription validée à réception d'un chèque d'arrhes de 70€, à l'ordre de l'association **Le dit de Soi**

Seront utiles

pour la pratique : tapis de sol ou de Yoga, coussin de méditation, plaid ou couverture
maillot de bain, tuba et pince-nez, serviette de bain

pour le gîte : draps, couverture ou duvet, serviette de toilette, lampe de poche



Renseignements, inscription auprès de :



Christine Delafoulhouze
Praticienne Rebirth
06 29 44 83 20 - christine@rebirth31.fr
www.rebirth31.fr



Chrystel Conesa
Enseignante Hatha Yoga
06 81 62 70 49 - chrystelconesa09@gmail.com
www.planet-rando.com