



## Find Yourself Être bien au Naturel

### Retraite de Yoga

Aller au plus profond de soi-même. Prendre le temps de calmer son mental. Le Hatha Yoga permet à travers des Asanas (Postures) et du Pranayama (Le Souffle) d'arrêter les agitations. Les Asanas renforcent nos muscles en profondeur et notre concentration est déviée pour tenir la posture. La respiration et la concentration calment notre mental.

Programme :

5 h Yoga

1 h 30 Méditation

4 h Atelier de Naturopathie (Alimentation vivante)

### Tarif :

3 jours - 2 nuits : Par personne :

Frais pédagogique : **50 €**

Hébergement : **70 €**

Restauration : **60 €**