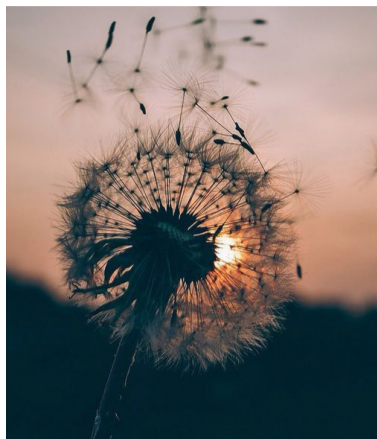


# « Régénération autour des 5 éléments »

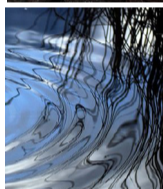
Du 8 Juillet à 10h au 12 Juillet 2021 à 17h



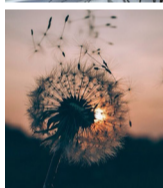
5 jours pour savourer notre lien aux 5 éléments en alliant Yoga, jeûne, silence, massages, diverses pratiques créatives et spirituelles



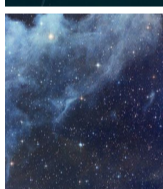
L'élément Feu nous portera par sa puissance de purification et transformation.  
*Sudation, travail sur le feu digestif, la volonté*



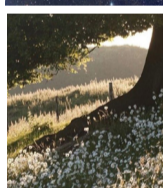
L'élément Eau accompagnera ce nettoyage: fluidité, profondeur et douceur.  
*Baignade, rituels, techniques de purification yogiques et ayurvédiques liées à l'eau, massages*



L'élément Air nous offrira un souffle nouveau, la légèreté de la vie, un cœur ouv-air !  
*Le souffle comme la caresse du vent, l'ouverture du cœur pour une ouverture à Soi comme aux autres*



L'élément Ether invitera la sensation de vacuité, où le temps devient spacieux.  
*Soins ayurvédiques pour favoriser les états méditatifs, relaxation, massages*



L'élément Terre nous ramènera au lien avec la matière qui nous nourrit corps et âmes.  
*Alimentation consciente, ancrer notre lien à la Terre*

## **INFORMATIONS PRATIQUES:**

**Tarifs:** 480€ les 5 jours / 450€ avant le 15 Avril - 10 places maximum

Inscription avant le 26 juin - Préparation au jeûne à prévoir.

## **Hébergement sur place:**

Tente ou dortoir rustique avec WC sèches et douche froide (parfait pour la vitalité !)

Dortoir intérieur, douche chaude et WC partagés (4 places): supp. 5€/nuit (portez votre duvet et matelas)

Chambre double: supp. 20€/nuit (draps fournis)

**Lieu:** Sous la yourte et en extérieur ! - La Touche Poupard - 79400 St Georges de Noisné

## **Pour informations complémentaires:**

Cathy Duvallet: 07.80.00.89.87 - [contact@studio-yoga-nanda.com](mailto:contact@studio-yoga-nanda.com) - [www.studio-yoga-nanda.com](http://www.studio-yoga-nanda.com)

Claire Poupard: 06.63.22.78.21 - [clairepoupard@yahoo.com](mailto:clairepoupard@yahoo.com)