

RETRAITE ADAMAS

Se reconnecter (un peu plus) à Soi !



Du 27 au 29
Septembre
2024

Pour réveiller



- ♥ Son corps,
- ♥ Ses envies,
- ♥ Ses émotions,
- ♥ Son instinct,
- ♥ et Oser être Soi

Oseriez-vous voyager avec nous, en dehors du temps et dans un cadre verdoyant?



Venez réapprendre à écouter le corps, ce véritable guide qui a tant à nous apprendre !

Nous vous emmènerons à la redécouverte de nos différents sens, de nos émotions, de nos sensations, de notre intuition grâce à des pratiques psycho-émo-sensorielles.

Un panachage
d'expériences autour du
mouvement, de la danse,
du yoga, du chant, de la
visualisation, de la
méditation et
de la nature.



Pour mieux

- ♥ Libérer ses émotions
- ♥ Se connaître
- ♥ S'accueillir
- ♥ S'affirmer et s'aimer mieux
- ♥ Savourer la puissance de ses ressources intérieures



Intervenants



Laetitia Dupont
Diététicienne-Comportementaliste
Et initiatrice Yoga

Amandine Tourmente
Pharmacienne-Naturopathe
Facilitatrice en éveil de Soi

Intervenants



Adeline Fleury

Naturopathe spécialisée en approche
psycho-corporelle



Adrien Cadene

Créateur de concerts mantras,
danse libre & danse contact



Repas

Nous nous nourrirons en conscience de ce que nous offre la terre, et de ce que nous préparera Séverine
Alimentation bio, vivante, végétarienne, locale et de saison.



Nous rejoindre



Voiture : 1h45 de Lyon



En train : Crest (26400)

Adresse : charousse 26400 Gigors-et-Lozeron



Tarifs

Réservation

tourmente.amandine@gmail.com

adeline-fleury@hotmail.fr

06 30 48 52 91 / 06 03 10 14 98

110€ (Hébergement + repas)

+ 250 € pour l'encadrement et animation.

Arrivée le vendredi 19h, départ le dimanche 17h

Un virement d'acompte de 110€ est demandé pour réserver votre place.