

STAGE DE YOGA EN BRETAGNE

ECOUTER – REGARDER CE QUI EST

18/10/2018 AU 21/10/2018

ABBAYE ST GILDAS DE RHUYS



QUATRE JOURS POUR SE RESSOURCER



Hébergement en pension
complète au cœur de
l'abbaye



CALME, AMITIÉ, PARTAGE



Chambre deux lits avec
salle de bains



TROIS JOURS POUR FAIRE PLACE À UNE ÉCOUTE JUSTE ET À UN REGARD NEUF

Juste regarder, juste écouter...



PRATIQUES TRÈS DOUCES DE YOGA ALLIÉES À LA RESPIRATION, SONS ET MANTRAS



DES TEMPS DE RÉFLEXION COMMUNE, DE MÉDITATION



DES PAUSES EN TOUTE LIBERTÉ AU BORD DE L'OCÉAN



QUATRE JOURS POUR TROUVER UNE PORTE SECRETE EN SOI



UN VRAI TEMPS POUR SOI HORS DU TEMPS



PLUS D'INFORMATIONS DANS L'AGENDA DU SITE LES ATELIERS DU BIEN ETRE

