"SEJOUR ZEN ET REGENERATION" : du 5 au 8 MAI 2018 au cœur de la nature audoise, en Terres Cathares (Proche de Limoux : 11)

Relaxation, Régénération, Soins naturels : espace sacré de soin de soi

Naturopathie, Yoga, Méditations, Nutrition, Qi-Gong, Tai chi chuan, Eveil des sens, Arts chinois, Ayurveda, Soins, énergétique…

Développer sa sensorialité et ses intuitions, lâcher prise, ressentir, se libérer et savourer l'instant présent ...

Avec James NENER et Laurie-Anne DUVAL

Pratiques alliant légèreté et profondeur, sensibilités, développement relationnel et spirituel. Clefs d'Ayurveda, médecine chinoise, naturopathie, énergétique, Gestion du stress et des émotions, respirations, sons...etc.

Tarifs : *390 euros* : accompagnement, hébergement et« repas régénérant »*

Possibilité de consultation individuelle en option (naturopathie, unicisme, MTC, énergétique, reboutage....)

Une journée type (ateliers facultatifs) :
8H / 9H Méditation, éveil corporel et énergétique
9H / 11H : Pratiques : Yoga, Qi-Gong, Tai chi Chuan....
11H / 12H30 : Atelier interactif nutrition et santé naturelle
12H30 : Repas végétarien bio et à tendance locale (marche digestive en option)
14H : Temps libre, balades, consultations et soins possibles
17h : Atelier sensoriel, créatif, gestion du stress et des émotions
18H : Marches énergétiques, mouvement spontanée, relaxations guidées…
19H : Repas léger et régénérant
20H30 : Méditations, sons, rituels....

Inscriptions :
Au 06 33 68 50 38 laurieanneduval@gmail.com ou sur www.seva-formation.fr
Envoyer 150 euros d'arrhes (non encaissable) à James NENER
9 bis rue de l'Aunis 17540 LE GUE D'ALLERE