

**« YOGA & NUTRITION » du 22 au 27 Juillet 2018 en Terres Cathares
proche de Limoux au cœur d'un écrin de nature et d'un centre énergétique**

Avec James Nener, Laurie-Anne DUVAL et Marie-Christine Renaud

Yoga traditionnel et Ayurveda, Naturopathie, nutrition, massages, méditations, voyages sonores, mantras et bols tibétains, ateliers de groupe, enseignements, balades en nature, énergétique....

Tarifs : 800 euros avec accompagnement, hébergement et repas inclus



1/ Une journée type durant le séjour :

8H : Méditations

9H / 11H : Yoga Traditionnel, approche holistique ayurvedique

11H : Atelier interactif en nutrition et naturopathie

12H30 Repas Sain Gourmand (végétarien, bio, local)

14H : Temps libre, ballade en nature, rdv optionnels : soins et consultations

17H : Atelier interactif en groupe : naturopathie, MTC, Ayurveda, énergétique...

18H : Pranayama, mantra et Nidra yoga, relaxations

19H Repas sur les mêmes valeurs que le midi

20H30 Concert méditatif, massage sonore, voyage musical (chant, mantra, bols...)

2/ Soins individuels optionnels sur rendez-vous :

Massages ayurvédiques avec Marie-Christine RENAUD : à l'huile et aux bols tibétains

Consultations :

Avec James NENER : homéopathie uniciste, énergétique, reboutage, tuina, naturopathie...

Avec Laurie-Anne DUVAL : naturopathie, physio-nutrition, gestion des émotions...

3/ Inscriptions avant le 10 Juin 2018 :

Envoyer 200 euros d'arrhes (non encaissable) avec vos coordonnées à James NENER, 9 bis rue de l'Aunis 17540 LE GUE D'ALLERE

Au 06 33 68 50 38 et via le mail : lad@seva-formation.fr

Tout sur <https://www.seva-formation.fr>