

STAGE DE YOGA AVEC LE CHEVAL

Déconnexion et pleine conscience



27-28
AVRIL

11-12
MAI

Co-organisé avec **Gwen Chaufaux** - Kinésithérapeute & Professeure de Halta Yoga

Déconnectez et ancrez-vous pour une expérience unique alliant la pratique du yoga et le contact avec les chevaux. Le weekend comprend plusieurs séances de yoga et d'équi-coaching, une méditation guidée et une balade à cheval, ainsi que des ateliers de peinture intuitive et de conception de votre propre tisane à base de plantes bio et locales.

Kinésithérapeute de formation, Gwen découvre il y a 10 ans la puissance du Yoga et le pouvoir qu'il nous transmet pour assurer le bien de notre Être. Pratiqué en pleine nature, la connexion aux énergies de la Terre et du Ciel est facilitée. Le mental se calme, permettant à l'esprit apaisé de vivre le moment présent. Une fois délié, le corps est disponible pour accueillir l'énergie du Printemps, le renouveau, et laisser le soin à la Terre de recycler tout ce qui ne nous est plus nécessaire.

Durée 2 jours (11h-13h & 17h-18h30). Prix : 380€ / personne
(hébergement possible en supplément : 150€)

Informations sur cavalcoaching.fr

Réservation au **06.86.83.85.20**

