



STAGE YOGA & ALIMENTATION VIVANTE

Nous vous proposons 2 jours 1/2 de détente et d'écoute de soi. Dans un cadre Idyllique, qui invite au calme et à la détente, nous vous offrons un stage de régénération, où les pratiques de yoga douces (Hatha), les ateliers de cuisine pratiques et théoriques ainsi que les soins seront au rendez-vous.

Vous pourrez y découvrir ou approfondir vos connaissances en matière d'alimentation Saine et Gourmande avec mes conseils et mon expérience et vous pourrez aussi bénéficier des connaissances d' Isabelle Camarda enseignante de yoga diplômée pour retrouver le chemin du cœur par la sagesse du corps.

Le Stage aura lieu au chalet St-Paul à la Roche en Gruyère et le nombre de participant est limité à 13 personnes alors ne tardez pas à réserver votre place!

Infos et inscriptions: www.grainedelotus.ch / milona@grainedelotus.ch
! Quelques notions de yoga sont recommandées !

Animatrices : Isabelle Camarda 078 895 11 33 pour le Yoga et Mirjam Bersier 078 773 23 26 pour l'alimentation vivante.

Coût: 500.- dont 200.- d'arrhes à verser sur le compte suivant IBAN: CH52 0900 0000 1733 3607 6 (avec mention Stage Mai 2017) pour confirmer votre inscription. Pension complète et chambre individuelle.

Dates : Du vendredi 19 mai 2017 17h au dimanche 21 mai 2017 16h





STAGE YOGA & ALIMENTATION VIVANTE

Nous vous proposons 2 jours 1/2 de détente et d'écoute de soi. Dans un cadre Idyllique, qui invite au calme et à la détente, nous vous offrons un stage de régénération, où les pratiques de yoga douces (Hatha), les ateliers de cuisine pratiques et théoriques ainsi que les soins seront au rendez-vous.

Vous pourrez y découvrir ou approfondir vos connaissances en matière d'alimentation Saine et Gourmande avec mes conseils et mon expérience et vous pourrez aussi bénéficier des connaissances d' Isabelle Camarda enseignante de yoga diplômée pour retrouver le chemin du cœur par la sagesse du corps.

Le Stage aura lieu au chalet St-Paul à la Roche en Gruyère et le nombre de participant est limité à 13 personnes alors ne tardez pas à réserver votre place!

Infos et inscriptions: www.grainedelotus.ch / milona@grainedelotus.ch
! Quelques notions de yoga sont recommandées !

Animatrices : Isabelle Camarda 078 895 11 33 pour le Yoga et Mirjam Bersier 078 773 23 26 pour l'alimentation vivante.

Coût: 500.- dont 200.- d'arrhes à verser sur le compte suivant IBAN: CH52 0900 0000 1733 3607 6 (avec mention Stage Mai 2017) pour confirmer votre inscription. Pension complète et chambre individuelle.

Dates : Du vendredi 19 mai 2017 17h au dimanche 21 mai 2017 16h

