

SEPTEMBRE
2021

3/4/5

AVEYRON



ESPACE DU SOI



NATURE ESSENTIELLE

STAGE DE RESSOURCEMENT

Revenir à soi en s'immergeant en pleine nature ; une voie pour sortir du quotidien, de la lourdeur du climat des villes, du raz-le-bol, du burn-out ou de la dépression.

Journées en forêt et nuits à la belle étoile (ou sous tente) dans un lieu authentique, sauvage et magique en Aveyron, à **15km de Millau**.

Pratiques de présence, Yoga-stretch, voyage sonore, méditation en mouvement, marche consciente, massage-détente... tout un programme et aussi du « temps de rien » pour vous accompagner vers votre paix intérieure.

UNE RETRAITE A VOUS ACCORDER

Guidée par Cindy Rose et Sébastien MESTRE.

Infos : www.espacedusoi.com ou 06 43 78 65 63