



*Yoga, Nature, bien-être et Créativité  
5 jours au choix*

*A Murianette  
Salle communale*



*Du lundi 10 au vendredi 14 juillet 2017*

*De 9h à 12h et de 14h à 17h*

*40€ la journée*

*5 jours au choix :*

*Première journée nécessaire pour participer aux autres*

*-Yoga et méditation*

*-Création d'un Mandala  
(œuvre éphémère en sable fin ou crayon)*

*- Marche consciente et éveil des sens  
contact avec la nature (forêt, cascade)*

*-Détente du dos par le massage assis*

*-Yoga Nidra (relaxation guidée)*

*-Conseils santé.*



*A la portée de tous, un moment de détente, de créativité,  
de ressourcement,*

*Un temps de pause un temps pour soi.*

*Informations et  
programme des journées*

*nadineviallard@orange.fr*

*06 249 422 34*



*Yoga, Nature, bien-être et Créativité  
5 jours au choix*

*A Murianette  
Salle communale*



*Du lundi 10 au vendredi 14 juillet 2017*

*De 9h à 12h et de 14h à 17h*

*40€ la journée*

*5 jours au choix :*

*Première journée nécessaire pour participer aux autres*

*-Yoga et méditation*

*-Création d'un Mandala  
(œuvre éphémère en sable fin ou crayon)*

*- Marche consciente et éveil des sens  
contact avec la nature (forêt, cascade)*

*-Détente du dos par le massage assis*

*-Yoga Nidra (relaxation guidée)*

*-Conseils santé.*



*A la portée de tous, un moment de détente, de créativité,  
de ressourcement,*

*Un temps de pause un temps pour soi.*

*Informations et  
programme des journées*

*nadineviallard@orange.fr*

*06 249 422 34*