

Journée-réduction jeûner & déstresser

Selon Hildegard von Bingen

Dimanche 11 février 2024

9h00 - 17h00

Comment mobiliser et renforcer, simplement et efficacement, mes ressources et mes défences immunitaires naturelles au quotidien?

Ce quatrième atelier permet de faire connaissance avec les principes du jeûne et de la journée de réduction selon Hildegard von Bingen: les gestes simples, les mises en place faciles à intégrer afin de se ressourcer le corps et l'esprit de manière vivifiante et holistique. Aussitôt dit, aussitôt fait: nous partageons le repas de midi, cuisiné selon les principes reçus.

Nous terminerons notre atelier pratique par une session de yin-yoga restauratif: détente profonde, sans aucun effort physique – aucunes connaissances de yoga ne sont nécessaires! Ça fait un bien fou!

Où: La Maison Bleue, Rue des Terreaux 5, 1315 La Sarraz

Prix: 180 CHF (Manuel de cours, matériel yoga, repas & pauses inclus)

NB: Je peux participer à l'atelier 4 si j'ai suivi l'atelier 1.

S'inscrire: chez Carol Seydoux 076 334 31 90

☐ Les places sont comptées!

Mon Equilibre, Nathalie Decurtins