

Les astuces de Hildegard von Bingen pour bien passer l'hiver

Samedi 6 octobre 2024

9h00 – 17h00

Ce 3ème atelier permet de faire connaissance avec les remèdes et cures, selon Hildegard von Bingen, **pour garder son système immunitaire au top tout au long de l'hiver.**

Des variations des recettes de base pour agrémenter son quotidien et une relaxation profonde & régénératrice grâce à une pratique très douce de Yin-Yoga compléteront cette journée requinquante !

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

Prix : 180 CHF (manuel & matériel de cours ainsi que repas inclus).

NB : Je peux participer à l'atelier 3, si j'ai suivi l'atelier 1.

S'inscrire : chez Carol Seydoux 076 334 31 90

Mon Equilibre, Nathalie Decurtins