

AVEC
HOLIDÉAL & LASER
ET AWE YOGA

Accordez vous une
PAUSE SÉRÉNITÉ !

RETRAITE Yoga, Nutrition & Méditation

Pour une harmonisation
corps & esprit

06 AU 09 JUIN 2025

en Normandie au Clos des Lodges
(27300)

**4 Jours et 3 Nuits
à partir de 490€**

Programme et inscriptions

06.75.11.99.43

06.64.64.11.18



PLONGEZ DANS UNE BULLE DE BIEN-ÊTRE POUR SE RECONNECTER À SOI ET APAISER LE STRESS

Séjour de 4 jours et 3 nuits :

- En pension complète
- Repas végétariens fait maison, de saison
- Hébergement dans une grande maison de maître
- Piscine extérieure chauffée
- Groupe de 12 personnes max.
- Encadrés par 2 professionnelles

Tarifs tout compris :

Chambres partagées (2 Pers.) : 490 euros /pers

Chambres individuelles : 590 euros/ pers



Un cadeau de bienvenue
" à la découverte de soi "

Au programme :



Méditation en pleine conscience



Pratiques de Yoga, initiation à l'Aqua Yoga et Pranayama



Nutrition, repas végétariens élaborés par une diététicienne



Activités : Exercices de respiration, automassages, randonnées, cercle d'échanges, journaling .



Ingrid Guilbert
Diététicienne-Nutritionniste
Hypnothérapeute
Auriculothérapeute



Agathe , AWE Yoga
Professeur de Yoga Vinyasa et
Ashtanga



awe.yoga8@gmail.com

06 75 11 99 43

06.64.64.11.18