

Weekends Yoga, cuisine macrobiotique et méditation



Samedi: 10 h - 17 h

**Cuisine macrobiotique et yoga
avec Sian et Amandine**

60 € tout compris

Dimanche: 9 h - 17 h

***Journée de pratique
"Bienveillance envers soi"
avec Jean-Charles Mahy***

Fourchette libre de 25 à 50 €



**13 et 14 avril, 25 et 26 mai 2024
La Source bleue 46 700 Touzac**

Inscription et renseignements auprès de:

Amandine Fuma

Email: contact@rayondeyoga.fr Tel. 06 52 62 03 05

www.rayondeyoga.fr

Journée cuisine macrobiotique et yoga

Avec la macrobiotique, changeons notre façon de manger pour plus de vitalité, de clarté d'esprit, de motivation et de capacité d'entreprendre en adoptant progressivement une alimentation vivante qui n'est pas austère mais qui est une forme d'art.

Grâce au yoga, réveillons les énergies du corps avec le souffle et le mouvement pour faire circuler ce qui est bloqué et retrouver un fonctionnement physique et mental harmonieux.

La combinaison des 2 disciplines donne un beau résultat, convainquant et attirant. C'est un challenge salutaire.

Matin à partir de 10 h : accueil et atelier cuisine.
Après-midi jusqu'à 17 h : marche digestive, relaxation, yoga, pranayama, méditation et cercle de clôture.

Amenez un **tablier de cuisine** et **de quoi noter**.

**Réservation nécessaire au 06 52 62 03 05 (Amandine)
ou au 06 83 11 66 83 (Sian).**

Journée de pratique "Bienveillance envers soi"

Notre vécu quotidien est essentiellement agité, déséquilibré (mal-être). La pratique régulière nous achemine progressivement vers l'équilibre (mieux-être, bien-être).

Matin à partir de 9 h : accueil, prise de conscience corps et souffle, réveil des articulations, réveil du souffle et exercices psycho-corporels 1.

Après-midi jusqu'à 17 h : relaxation guidées des 5 éléments, exercices psycho-corporels 2, pratique assise suivie de questions/réponses et retours d'expériences.

Amenez tapis de yoga, coussin de méditation et plaid ainsi qu'un plat à partager pour le repas de midi.

**Réservation nécessaire au 06 52 62 03 05 (Amandine)
ou au 06 44 02 66 90 (Jean-Charles).**

13 et 14 avril, 25 et 26 mai 2024
Espace culturel de la Source bleue
712 route de La Source bleue
46 700 Touzac

Plus d'informations sur www.rayondyoga.fr

N° siret : 812 894 913

