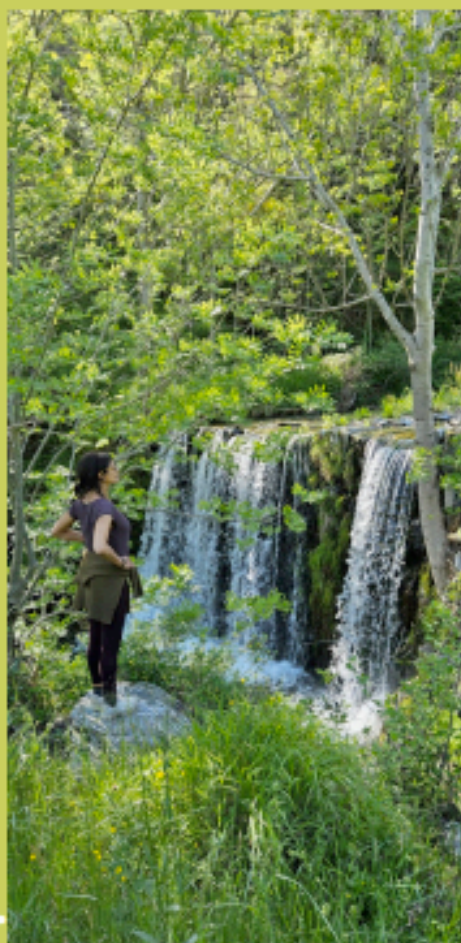


Au printemps, le corps, comme la nature se réveille, chargé de l'accumulation de l'hiver, dominé par le dosha Kapha (eau et terre).

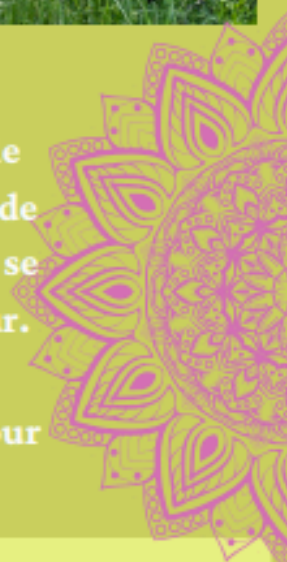
C'est le temps du renouveau, des germinations, de la floraison, des éclosions, de la vitalité... On entre dans l'énergie active de Pitta (feu).



Le moment est venu de "brûler" les toxines et de se mettre en action, de se tourner vers l'extérieur.

Voilà le retour de la luminosité, l'ardeur pour tout recommencer!

Je vous propose une pratique complète et accessible à tous (respiration, postures, relaxation, méditation, notions théoriques, etc) en résonance avec cette énergie incroyable de la saison.



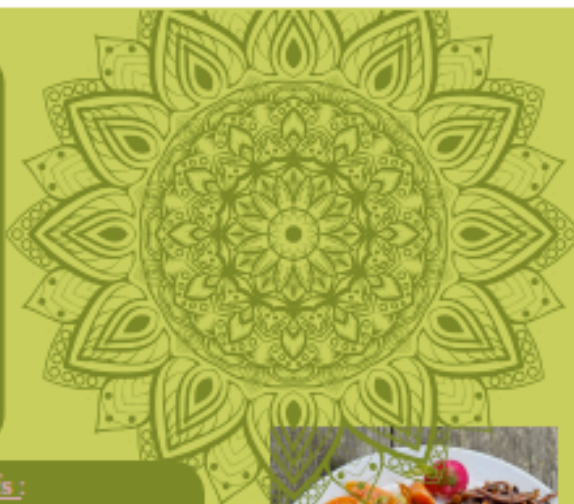
Lieu:

Vous serez hébergés dans de charmants gîtes (chambres pour 1, 2, 3 ou 4 personnes).

Adresse du centre : Gardoussel, 30940 Saint-André de Valborgne

Tél : 04 66 60 16 78

Pour en savoir plus : gardoussel.com



Tarifs :

Tarifs par personne en pension complète
Chambre partagée

442€

ou

Chambre individuelle

565€ +

Enseignement :

340€



Dates:

- Du jeudi 29 mai (à partir de 12h) au lundi 2 juin 2025 (12h)
Week-end de l'Ascension.
- Du jeudi 5 juin (12h) au lundi 9 juin 2025 (12h).
Week-end de Pentecôte.

Modalités d'inscription et de réservation

Nombre de places limité

Merci de m'envoyer par mail votre bulletin d'inscription complet ainsi que le versement d'un acompte de 140€ (remboursable à 50% avant le 1er février 2025) par virement bancaire (IBAN FR82 3000 2010 5700 0009 9463 M06)

ou par l'application Lydia (0667469676).

Le solde (442€ ou 565€ pour l'hébergement et 200€ pour l'enseignement) sera à régler avant le début du stage par virement, ou sur place seulement en espèces.