



Week-End
YogApaisement
À ECOlonie
Hennezel - Vosges



Venez vous ressourcer au cœur des Vosges,
au plus près de la nature apaisante

Profitez de week-ends d'exception consacrés au YOGA et à l'APAISEMENT



Avec Sabrina, les journées s'articulent autour d'ateliers de Hatha Yoga (activité principale), Yoga Nidra, Sophrologie, Pranayama et autres (re)découvertes.

Lors des week-ends de 3 jours, de la Randonnée et une activité bonus sont régulièrement ajoutées pour votre bien-être. L'association invite d'autres animateurs à partager leurs connaissances dans des domaines aussi variés que le Qi Gong, le Wutao, le Sundo, la Danse Libre...

Déroulement

Plus de 10h d'ateliers sur 2 jours !

Samedi

Accueil jusqu'à 9h

9h15-10h00 :	INspire... INterconnexion INteractive
10h00-10h30 :	atelier Instant Présent
10h30-11h00 :	pause
11h-12h45 :	atelier Hatha Yoga
13h-14h30 :	repas
14h30-15h10 :	marche digestive
15h15-16h :	atelier Yoga Nidra
16h-16h30 :	pause
16h30-18h15 :	atelier Hatha Yoga
18h30-19h30 :	repas
19h30 :	soirée (temps libre)

Dimanche

8h-9h :	petit déjeuner
9h-9h30 :	atelier Instant Présent
9h30-10h30 :	atelier Sophrologie
10h30-11h :	pause
11h-12h45 :	atelier Hatha Yoga
13h-14h30 :	repas
14h30-16h :	EXpire... EXquise EXploration
16h-16h30 :	pause

Fin du week-end

Ceci est un exemple type de déroulement sur 2 jours

C'est l'occasion idéale de partager en petit groupe un temps calme et tranquille au sein d'un espace convivial et chaleureux, un véritable havre de paix. Ressourcez-vous à Hennezel au coeur des Vosges, loin des sites touristiques encombrés, dans un lieu hors du temps et de vos habitudes.

Les repas conviviaux végétariens sont composés de plats élaborés à partir de produits uniquement biologiques, cultivés et cuisinés sur place, afin de contribuer à votre bien-être.

Vous êtes hébergé en chambre, seul ou en compagnie d'un autre membre du groupe, en fonction de vos désirs et des disponibilités des chambres.



ECOLonie
Un havre de paix



Appréciez la douceur des moments paisibles offerts par la nature qui se réveille ou qui s'endort, en fonction des saisons.

De magnifiques grands poêles à bois en fonte réchauffent les corps et les cœurs (en complément du thé) et apportent une atmosphère cocooning dans le salon en soirée.



Un temps pour prendre soin de soi

Savourez la rapidité à laquelle la quiétude se diffuse dans votre esprit et votre corps.

Régénérez-vous loin du tumulte du quotidien et accordez-vous du temps pour vous affranchir des habitudes stressantes en vivant dans un rythme différent du quotidien.

Intervenante

Sabrina de l'Association Yogarina est éducatrice sportive, enseignante de Yoga, Yogathérapeute et Sophrologue.

Le Hatha Yoga qu'elle vous propose est axé sur un subtil équilibre entre force et souplesse, entre statique et dynamique, afin de vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête.

Sabrina continue de se former régulièrement afin de proposer un contenu adapté aux nouvelles découvertes.

 yogarina.fr

06 30 33 06 42





On vous attend !