



JOURNÉE SANTÉ PAR LE YOGA À L'AUBERGE L' ARC-EN-CIEL À SUTTON LE 20 JUILLET 2017

RÉSERVEZ TÔT

Une journée pour soi :

Une journée de ressourcement par le yoga tout en étant en contact avec la nature. Vous aurez l'occasion d'améliorer vos respirations et vos postures ce qui équilibre l'énergie vitale. De plus vous pourrez vous baigner dans la piscine de l'auberge et marcher à travers les sentiers. Pour les gens qui désirent rester à coucher c'est possible de réserver votre nuitée avec souper, cependant il faut réserver avec Marielle Dumas à l'Auberge au 450-538-0333.

Une journée pour vous, un temps d'arrêt dans une atmosphère enchantée de cette villégiature dans les montagnes de Sutton.

Le déroulement de la journée :

Arrivée à 9 :30

On débute par une marche méditative à travers les sentiers, à notre retour on approfondit nos respirations spécifiques suivies de la méditation jusqu'à 12 :00 . Le dîner sera de 12 :00 à 13 :00. En après-midi, les postures de yoga se feront à l'extérieur dans le chapiteau si possible. Il y aura une pause tisane et fruits vers 15 :00 et le départ se fera vers les 16 :00.

**LIEU : L'auberge L'ARC-EN-CIEL, 567, CHEMIN MC CULLOUGH, SUTTON, JOE 2K0
450-538-0333**

Site Internet : www.larcenciel.org/sutton

COÛT : 110\$ TAXES INCLUSES

CE QUE VOUS DEVEZ APPORTER :

Tapis de yoga, coussins, soulier de marche confortable, maillot de bain et serviette, une petite couverture.

INSCRIPTION

**LISE BENOIT , maître yoga, au 450-358-5031
yogalbenoit@videotron.ca www.yogalisebenoit.com**