

*Je suis amoureuse
du corps et du mouvement,
amoureuse des mots et de la parole.
A la fois conteuse et professeure de yoga,
je relie la parole, le souffle et le mouvement,
persuadée que le changement
commence par nous-mêmes.
Marie-Cécile*



Retraite d'été en Haute-Savoie pour les femmes

"Voyages intérieurs"

Du 10 au 13 Juillet 2021



*Avec Marie-Cécile Pouliquen
www.yogasouffle.fr*

”Voyages intérieurs”

Yoga, contes et mouvement conscient

Ces 3 jours sont une invitation au voyage.

*Nul besoin de partir à l'autre bout du monde,
on se retrouvera en Haute Savoie.*

*Je me transformerai en grande organisatrice
pour que vous puissiez voyager l'esprit tranquille.*

Le lieu est parfait pour prendre le temps.

*Philippe en cuisine s'assurera que tout fonctionne
comme sur des roulettes.*

Au programme, du temps!

Du temps pour arriver, du temps pour se déposer, se balader

*Du temps pour repartir avec la présence à l'intérieur de nous
de tous ces paysages que nous aurons traversés.*

Le yoga sera notre base, notre socle.

*Les contes et la mythologie viendront nourrir notre imaginaire, colorer
nos paysages intérieurs.*

La danse libre nous permettra d'explorer ces paysages.

*C'est à travers le corps en mouvement qu'on peut développer nos
capacités sensorielles et être pleinement présents, pleinement
conscient.*

*Nous retrouverons aussi le plaisir et la symbolique
des rituels.*



Informations pratiques

Lieu : Les jardins du Nant, La Tropaz
600 chemin du Pranant
74450 Cusy

Dates et horaires: du samedi 10/07 au mardi 13/07

Début: le samedi à 15h.

Fin: le mardi à 15h

Tarif de la retraite hors hébergement :

-310€/personne

-280€ si inscription avant le 15 juin 2021

réservation: à réception d'arrhes de 108€

Maxi: 12 personnes

Hébergement en pension complète :

- Chambres partagées: 65,50€/pers/nuit

- possibilité de camper sur place

Contactez directement Philippe Meyrieux pour les chambres.

Hébergement à régler directement avec lui.

Contacts

-Marie-Cécile Pouliquen

contact@yogasouffle.fr

06 47 49 28 22, www.yogasouffle.fr

-Philippe Meyrieux (hébergement)

06 08 07 45 36 / philippe.meyrieux@orange.fr