

*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 Yoga et Mouvement Conscient

” Se relier ”

Du 13 au 16 Mai 2021



*Avec Marie-Cécile Pouliquen
dans la Drôme
www.yogasouffle.fr*

*La ferme des Essarts est un véritable havre de paix au pied du
Vercors. En mai, le jardin sera dans toute sa splendeur!*

”Se relier”

aux éléments, aux autres, à soi

*Cette retraite est un temps pour vous,
pour ralentir et prendre soin de vous, pour vous relier aux
éléments, aux autres, à vous-mêmes.*

*Si vous avez beaucoup donné ces derniers temps,
si vous avez tendance à vous oublier,
vous êtes les bienvenus ici, tels que vous êtes.*

*C'est un temps pour vous ressourcer
et faire le plein d'énergie, en venant nourrir
le corps physique, émotionnel, énergétique.*



*Le yoga, le mouvement conscient ainsi que les contes et
leurs archétypes seront les supports de notre exploration.*

*C'est à travers le corps en mouvement qu'on peut
développer nos capacités sensorielles et être pleinement
présents, pleinement conscient. Les contes et leurs
archétypes viendront nourrir notre imaginaire, et plutôt
que nous endormir, nous réveiller. Ma pratique de
mouvement conscient est principalement inspirée par
Véronique Pioch, créatrice de Danser, être dansé®.*



Informations pratiques

Lieu : La ferme des Essarts
705 chemin du four à chaux
26750 Saint Paul les Romans
(15 min gare Valence TGV)

Dates et horaires: du jeudi 13/04 au dimanche 16/04

Début: le jeudi à 15h.

Fin: le dimanche à 15h

Tarif de la retraite hors hébergement :

-330€/personne

-300€ si inscription avant le 17 avril 2021

Hébergement en pension complète :

- Chambres partagées: entre 55 et 65€/pers

- camping: 50€/pers

Contactez directement Isabelle Gueudré pour les
chambres

Contacts

-Marie-Cécile Pouliquen

contact@yogasouffle.fr

06 47 49 28 22, www.yogasouffle.fr

-Isabelle Gueudré (hébergement)

Isabelle : 06 13 63 46 16 / isabelle.gueudre@gmail.com