

*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

” Oser ”

Du 10 au 13 Juillet 2021



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

"Oser"

Yoga, contes et mouvement conscient

Oser,
c'est oser prendre du temps pour soi
c'est oser ralentir,
C'est oser être soi et être multiple.
C'est oser se retrouver et se relier.
C'est oser se reposer
et suivre un élan.
C'est oser prendre le temps,
partager, être portée.
C'est tout ça,
Oser.

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