



**Anne Soulet**  
Enseignante de Méditation de Pleine Conscience formée aux Etats Unis par le professeur Kabat-Zinn

«Je serai votre accompagnatrice dans ce travail d'écoute et d'attention»

## Méditation de Pleine Conscience

La méditation de Pleine Conscience nous apprend à nous poser et à nous détendre. La pratique nous entraîne à délibérément rediriger l'attention sur ce qui se passe en nous et autour de nous dans le moment présent sans aucun jugement. Ceci nous donne la possibilité de prendre du recul et répondre de façon appropriée à des situations stressantes qui vampirisent notre bien être.

## Yatra

Depuis la nuit des temps les Gorges du Gardon ont accueilli de nombreux ermites à la recherche de quiétude et de paix intérieure. C'est sur leurs traces que nous marcherons de grottes en ermitages .

## Yoga

des pratiques de yoga qui participent au programme détox

## 3 jours en Monodiète Détox

Expérimenter les bienfaits d'une monodiète, nettoyer , régénérer l'organisme et faire le plein de nouvelles énergies.

**+ 2 jours de reprise alimentaire**

**Nos pratiques s'adaptent à tout un chacun dans la bienveillance de ce qui se passe à chaque instant.**

**Pour un complément d'information : Myriam Brunel**

**Anne Soulet**

**Sélima Mellerin**

**06 86 69 30 55**

**04 66 84 72 15**

**06 51 12 02 95**

## YATRA 2021

**5 jours**

**21/26 Avril**

**24/29 Septembre**

**Tarif 595€**

Ce tarif comprend toutes les activités encadrées par des enseignantes diplômées, la monodiète, les tisanes et l'hébergement.

## HEBERGEMENT

Sur place en écocôte: en yourte ou tipi ou en chambre d'hôte avec supplément ( nous consulter )



## Myriam Brunel

Accompagnatrice Montagne, enseignante de Yoga et de méditation, je vis dans les Gorges du Gardon et voyage autour des sites sacrés de la vallée du Gange

«Je vous accompagne pour vous connecter avec les énergies de la Nature et retrouver votre vitalité»

## Sélima Mellerin

Spécialisée en Alimentation Vivante, je prépare une nourriture bio en synergie avec les saisons et les pratiques enseignées

«C'est l'harmonie du tout qui constitue la bonne santé» Hippocrate