



Anne Soulet

Enseignante de Méditation de Pleine conscience formée aux Etats Unis par le professeur Jon Kabat-Zinn.

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



Myriam Brunel

Accompagnatrice montagne et professeur de Kundalini Yoga, je vis dans les Gorges du Gardon et voyage autour des sites sacrés de la vallée du Gange

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



Sélina Mellerin

Spécialisée en alimentation vivante et pleine santé, je vous 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

Méditation de Pleine Conscience

La méditation de pleine conscience nous apprend à nous poser et nous détendre. La pratique nous entraîne à délibérément rediriger notre attention sur ce qui se passe en nous et autour de nous dans le moment présent sans 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 dans la réserve naturelle des Gorges du Gardon

Yajna

à travers la pratique du kundalini yoga et du rituel du feu sacré éveiller son feu intérieur

Monodiète

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

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

Pour tout complément d'information :

TARIF

395 €

Ce tarif comprend toutes les activités encadrées par des enseignantes diplômées, les repas, les tisanes.

Ce tarif ne comprend pas l'hébergement

HEBERGEMENT

Sur place en éco-gîte :
en yourte ou tipi partagé

ou en chambre d'hôte aux alentours
à votre choix (nous consulter)



Myriam Brunel 06 86 69 30 55

Anne Soulet 04 66 84 72 15

Sélina Mellerin 06 51 12 02 95