

RETRAITE DE YOGA « ENERGIE VI(E)TALE » AVEC SOPHIE GRANDI &
NOËLIE STAIBANO
DU VENDREDI 12 AU DIMANCHE 14 AVRIL 2019



Envie de vous offrir une parenthèse d'énergie et de vitalité juste au sortir de l'hiver ?
Nous vous proposons de vous emmener dans le beau village de St Tropez pour une retraite
de Yoga alternant entre Vinyasa, Hatha et Yin.
Sophie et moi-même serons à vos côtés tout au long de ce weekend (2 jours et demi - 2 nuits)
pour vous accompagner dans une pratique qui vous ressourcera en profondeur.

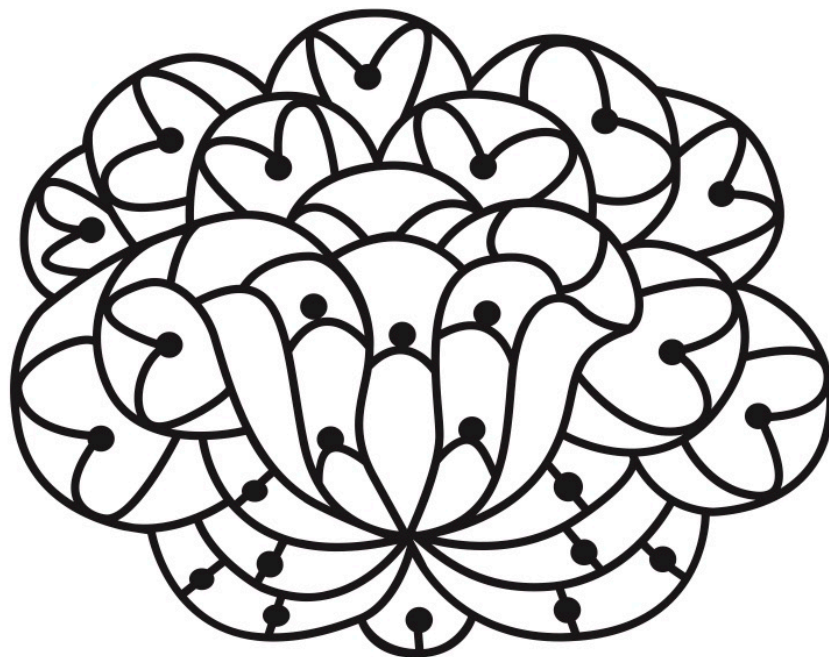
Nos invités, passionnés de bien-être corporel et spirituel (Ludivine Vitalie, facialiste, et
François-Marie Dru, musicothérapeute) seront des guides parfaits pour qu'ensemble nous
fassions de cette retraite une plongée en plein coeur de nous-mêmes afin d'y (re)trouver
notre énergie vitale.

La retraite se déroule dans un cadre unique, aux tonalités green et healthy. La cuisine végétale,
locale et vivante ravira vos papilles.

Au programme : des séances de yoga tonifiantes et apaisantes, des soins et massages énergétiques, un bain sonore, un concert harmonisant, des méditations, des séances de relaxation profonde pour sortir de l'inertie de l'hiver et apaiser le mental et de magnifiques balades méditatives au coeur de la nature et en bord de mer.

Tarif: 770€ tout inclus en chambre individuelle ou 670€ en chambre double

Info et réservation: lavignederamatuelle@gmail.com
<http://lavignederamatuelle.com>



NOËLIE YOGA STUDIO