

# "RESSOURCE-HERAT"



## Séjour Découverte

### Le Yoga, un art de vivre (niveau débutant)



Programme détaillé  
sur simple demande

**INSCRIPTION**

auprès de Dominique CLAISSE

**"RESSOURCE-HERAT"**

134 Impasse des Seignes - 36160 Vigoulant

*2 jours / 2 nuits*

**REPAS + PETITS DÉJEUNERS,  
TOUT COMPRIS  
186€/personne**

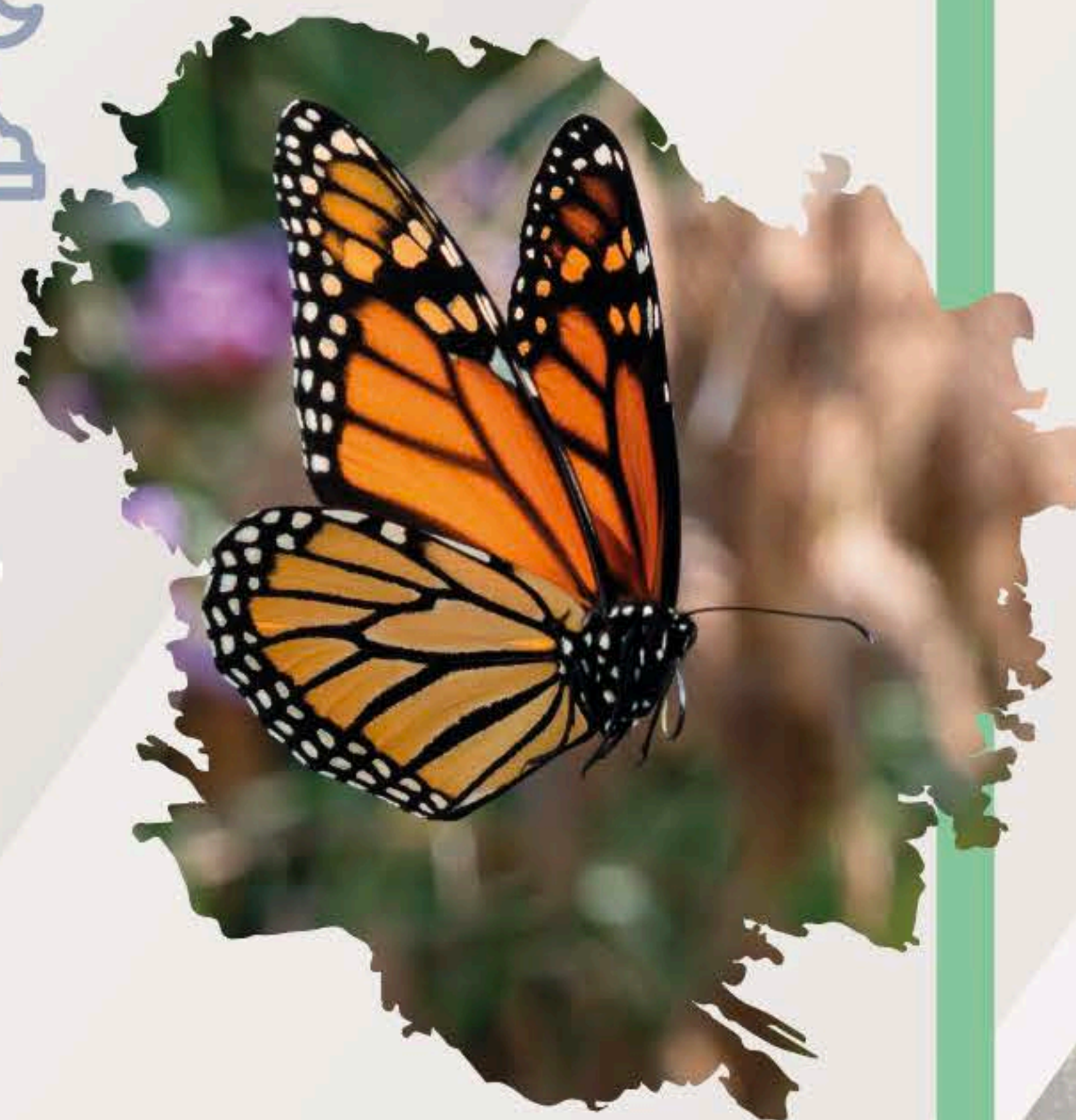


**06 15 10 92 70**

**dclaisse45@gmail.com**



# Séjour Découverte



**Hilde enseigne le yoga depuis plus de 20 ans et vous propose une initiation à l'une des plus anciennes disciplines pour harmoniser le corps et l'esprit.**

**Hébergement dans des habitations en pleine nature**

**01**

**Marches méditatives, apprentissage des positions de base**

**02**

**Confection des repas (végétariens) et sensibilisation au rôle prépondérant que joue la nourriture pour le bien être physique et moral**

**03**

**Détente, relaxation**



**À très bientôt**

