



# Nature en Soi



Explorer le vivant à l'intérieur et autour de vous

du 11 au 14 mars



Un week-end de reconnexion à la nature par votre corps, votre énergie, votre alimentation en lien avec les 5 éléments.

Un pur moment de détente et de ressourcement en harmonie avec votre nature profonde, dans un lieu authentique et cocon situé au coeur de l'Ardèche.



## Au programme

- Atelier de cuisine intuitive et végétarienne
- 2 séances de yoga quotidiennes exploration des 5 éléments
- Marches conscientes et cueillette sauvage
- Elément terre et toucher : atelier créatif
- Mouvements dansés
- Puja



## Vos Hôtes

**Séverine**

Art thérapeute culinaire



## Durée du séjour

Arrivée jeudi jusqu'à 18h  
Installation dans les chambres  
Cercle d'ouverture à 19h

Départ Dimanche à 16h



## Prix

Stage: 340€TTC  
Hébergement en pension complète (3nuits) : 120€TTC



**Corinne**

Professeur de Viniyoga



