



**STAGE YOGA  
ET IMMERSION  
PLEINE NATURE**

**RESPIRATION  
CHEMIN DE  
CONSCIENCE**

**3 JOURS  
POUR CULTIVER  
LA CONFIANCE  
ET APAISER SES ÉMOTIONS**



**DU 15 AU 18 SEPTEMBRE 2022  
DRÔME**

*Animé par Flora Richard en Hatha Yoga  
et Valérie Schuh en pratiques corporelles de pleine nature*



# PROGRAMME

**3 jours du jeudi 15.09 à partir de 17h au dimanche 18.09 à 16h**

- *Pratiques de Hatha Yoga*
- *Enchaînements de postures énergétiques*
- *Relaxation, auto-massage, stretching*
- *Méditation*
- *Bain de forêt*
- *Marche consciente en lien avec la respiration*

## TARIFS

- **330€ pour les 3 jours d'enseignements**
- **216€ pour les 3 jours d'hébergement en pension complète en chambre partagée**

Visitez le site des Chabriers pour l'hébergement : [www.domainedeschabriers.com](http://www.domainedeschabriers.com)

Qui sommes nous ? [www.florarichard-coach.com](http://www.florarichard-coach.com)

### Informations et inscriptions :

Flora : [flora.richard@me.com](mailto:flora.richard@me.com) - 06 82 88 98 45

Valérie : [lavoixducors74@gmail.com](mailto:lavoixducors74@gmail.com) - 06 01 30 35 45