Se ressourcer et se connecter aux énergies de l'été

Le week-end du 5 au 7 juillet

à Marchin dans les Ardennes belges

Yoga & sonothérapie

Stage d'été

Je vous accompagne pour un week-end magique dans un lieu féérique…
Un temps pour souffler, vous reconnecter à vous et à la nature,
prendre soin de vous et vous ressourcer avec les énergies de l'été !

Au cœur des Ardennes belges, dans un environnement exceptionnel, un **week-end bien-être et ressourcement pour vous synchroniser avec les énergies de l'été**.

Des pratiques spécifiques pour vous **apaiser**, raviver l'**énergie**, vous **reconnecter** à vous-même et à la nature.

Des techniques à réutiliser chez vous et un petit groupe de 8 personnes maximum pour une attention particulière à chacun !

Pratiques accessibles à tous.

Nada Atma
en harmonies...

Nadège Van Mechelen est professeur de Yin yoga, yin prénatal, yoga du son, yoga thérapeutique et yoga bébé. Elle est également praticienne en sonothérapie et massages ayurvédiques ainsi que créatrice de bijoux et accessoires de méditation.

Plus d'infos : www.nada-atma.com

VENDREDI 7 juillet

18h : Accueil et tisane de bienvenue

18h30 : **Cercle d'ouverture**

19h30 : Dîner

SAMEDI 8 juillet

A partir de 8h30 : Petit déjeuner

10h-12h : **Marche en conscience, Yoga dans la nature**
et **Atelier** « pratiques d'été 1 »

12h30 : Déjeuner

Après-midi libre (Balade, Massages,…)

16h-18h : **Yin yoga et bain sonore**

19h30 : Dîner

21h00 : **Relaxation / Méditation**

DIMANCHE 12 juin

A partir de 8h30 : Petit déjeuner

10h-12h : **Yoga** et **Atelier** « pratiques d'été 2 »

12h30 : Déjeuner

Après-midi libre (Balade, Massages,…)

14h30-16h30 : **Yin yoga et bain sonore**

17h : Départ

Les postures et les sons rééquilibrent vos énergies et harmonisent tout votre organisme.

TARIF

420 € tout inclus (PROMO : 390 € si vous suivez mes cours de yoga ou êtes déjà venus en stage avec moi) : **Hébergement, repas et encas pour le week-end, tisanes à volonté, matériel, séances de yoga, ateliers, bains sonores, séance de relaxation/méditation**.

Et en **BONUS :**

- un **livret complet** reprenant les enseignements, exercices, recettes,... à emporter chez vous.
- une **séance de yoga « spécial été » enregistrée** à refaire dès que vous en avez envie !

En supplément : soins énergétiques, massages,… (lors des temps libres)

RESERVATION

Inscriptions jusqu'au 15 juin par téléphone au 06 77 98 14 10 ou par mail à nadege@nada-atma.com.
Un acompte de 150€ sera demandé pour réserver votre place. (le stage aura lieu àpd de 5 personnes inscrites).
Après le 15 juin, inscriptions possibles selon disponibilités

HEBERGEMENT

Dans un magnifique gîte à Marchin : plusieurs chambres confortables (à partager), plusieurs salles de bain et WC.
Je vous donnerai la liste des participants pour organiser vos co-voiturages.

A EMPORTER

Chaussures pour marcher, petit sac à dos, livre,... et tout ce dont vous avez besoin pour prendre soin de vous et déconnecter.