

La Parenthèse Feelyood

Ta pause **BIEN**-être
yoga & ayurveda sur mesure



Un temps pour
Explorer, partager, se ressourcer

ST JUST ST RAMBERT



PROGRAMME

13H00 – Cercle d'ouverture
Infusion de bienvenue



Rituel d'ancrage : Pranayama & méditation
Yoga dynamique : *Vinyasa, power yoga ou yoga danse accessible à tous.*

*Pause Déjeuner**

Atelier cuisine ayurvédique participatif (1h) ou repas clé en main préparé par mes soins.

Atelier BIEN-être : Mini atelier Ayurveda (découverte des doshas + conseils pratiques)

Coaching intuitif avec tirage de cartes ou Cercle de partage guidé type cercle de femmes

Pratique douce intégrative : *Dreamflow ou yoga nidra*

Partage final & cercle de clôture



18H00 – fin de la journée

120€

Prix par personne
Repas & boissons compris

*Repas végétarien et sans gluten
(merci de préciser toute allergie ou intolérance)



JE RÉSERVE

TARIF DE LA JOURNÉE: 120€

Réservez votre place dès maintenant, la limite de participant.es peut varier en fonction du lieu de la journée mais il n'excédera pas **6 personnes** afin de garantir une expérience personnalisée. Déplacements possibles sur devis.

Horaires : **11h00-17h00**

All inclusive : je m'occupe de tout.
Des pauses rafraichissantes, un déjeuner sain et équilibré sont inclus.

Vous n'avez rien à prévoir à part une tenue confortable pour le yoga, votre tapis et des briques (facultatif). Le programme de la journée reste intuitif et peut-être amené à évoluer en fonction du groupe.

Conditions d'annulation :

Je me réserve le droit d'annuler ou de reporter l'évènement si le nombre de participant(e)s est inférieur à 3 personnes.

En cas d'impossibilité de votre part, vous pouvez annuler votre place. Vous serez remboursé(e) à hauteur de 50% pour toute annulation 1 semaine avant le jour de l'évènement.

Pour toute annulation moins d'une semaine avant l'évènement, vous aurez un avoir de 50% à valoir sur un autre évènement Feelyood.