



La Parenthèse Feelyood

(Ta pause BIEN-être
yoga & ayurveda sur mesure)



Un temps pour
Explorer, partager, se ressourcer

ST JUST ST RAMBERT



PROGRAMME

11H00 – Cercle d'ouverture

Infusion de bienvenue

Rituel d'ancrage : Pranayama & méditation

Yoga dynamique : yoga danse ou flow accessible à toutes

*Pause déjeuner**

Atelier cuisine ayurvédique participatif 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

16H00 – fin de la journée

120 €

Prix par personne

Repas & boissons comprises

**Repas végétarien & 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 : **11h00-16h00**

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 :

L'événement pourra être annulé ou reporté si le nombre de participant.es est inférieur à 3. Dans ce cas, votre acompte vous sera intégralement remboursé ou pourra être reporté sur une prochaine date.

Si vous ne pouvez finalement pas participer, l'acompte sera remboursé uniquement si vous annulez au moins 7 jours avant l'événement et que vous fournissez un justificatif.

Pour toute annulation sans justificatif ou à moins de 7 jours, l'acompte sera conservé.