

MA JOURNÉE

Feelyoood

Journée BIEN-être
yoga & ayurveda
sur mesure



UN TEMPS POUR SOI
Places limitées

ST JUST-ST RAMBERT (42)
Déplacements possible sur devis



PROGRAMME

9H00 Infusion de bienvenue
Cercle d'ouverture

Pranayama & méditation
Yoga dynamique tous niveaux
Déjeuner ayurvédique gourmand
Initiation **Ayurveda**
Yoga ayurvédique en lien avec la saison
Relaxation & **méditation**
Tirage de **carte oracle**

17H00 fin de notre journée &
cercle de partage

120 €

*Prix par personne
Repas & boissons compris*

RECONNEXION



SAISON VATA



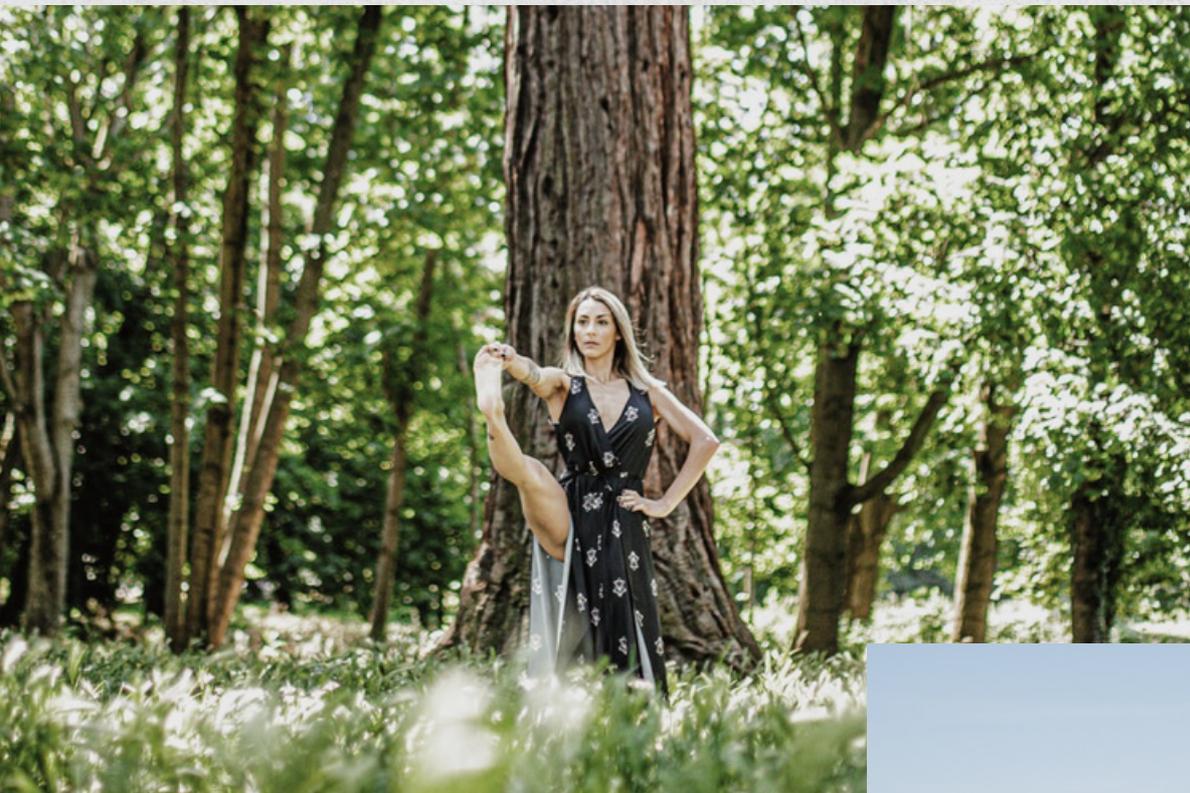
SAISON PITTA



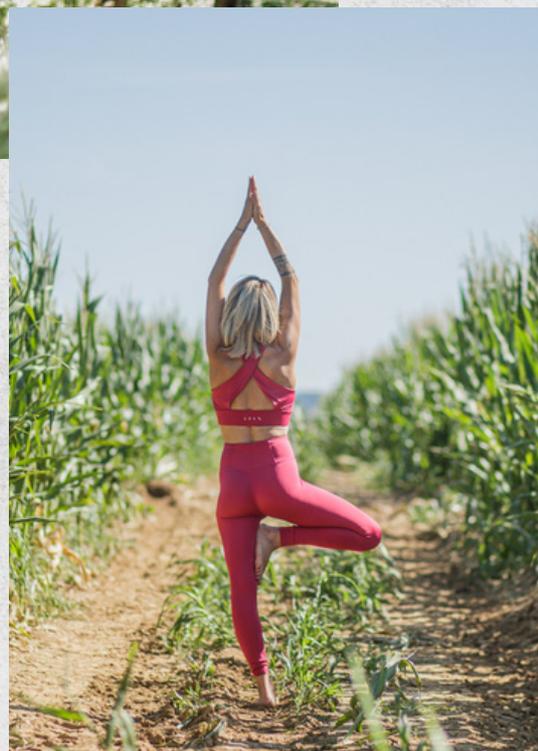
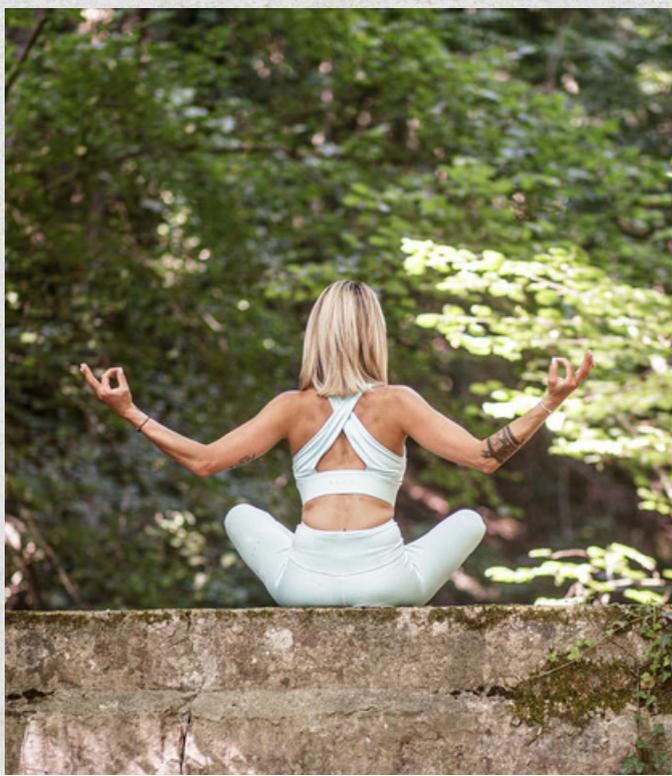
SAISON KAPHA



YOGA DYNAMIQUE



PRANAYAMAS MÉDITATIONS



YOGA AYURVÉDIQUE



SOIN DE SOI

INTUITION



GOURMANDISE



ORNELLA

“

**Mettre tout en équilibre c'est bien,
mettre tout en harmonie c'est mieux !**

”

C'est la devise que j'enseigne au quotidien aux personnes que j'accompagne afin qu'elles puissent révéler leur propre potentiel de BIEN-être.

Aider une personne à se voir telle qu'elle est pour de vrai, s'accepter et s'aimer dans son entièreté, c'est ça ma plus belle récompense !

Je suis Ornella, Coach en nutrition holistique, praticienne en Ayurveda, professeure de yoga vinyasa & de yoga aérien.

Je vais vous accompagner durant cette journée pour vous initier à la (re)connexion avec votre corps, votre coeur et votre âme grâce à la méthode Feelyood.

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 8 personnes afin de garantir une expérience personnalisée.

Déplacements possibles sur devis.

Horaires : **9H00-17H00**, déjeuner ayurvédique inclus

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.

Feelgood yoga
By Ornella



ACCOMPAGNEMENT BIEN ÊTRE

Profilage ayurvédique
Rééquilibrage alimentaire
Nutrition Holistique
Cours de yoga vinyasa & aérien
Initiation aux méditations & pranayamas
Développement personnel
Psychologie positive
Spiritualité

INFORMATIONS & TARIFS

 contact@feelgood.com

 FEELYOOD.COM

 [yood_by_ornella](https://www.instagram.com/yood_by_ornella)

 YOOD

 Distilleuse(s) de BIEN-être