

Week-end bien-être cycle Automne: S'ancrer et ralentir grâce à l'ayurvéda

Prendre un temps pour soi, ralentir, partager, découvrir..... c'est ce que nous vous proposons lors de ce week-end.

Au programme : yoga, méditation, ateliers autour de l'ayurvéda, atelier spécial pleine lune, balade, temps libre, massage ayurvédique (en option) dans un beau cadre en pleine nature en côte d'opale avec des repas healthy (sans gluten, ni lactose) préparés par un chef cuisinier.

Tarifs:

-350 euros TTC en chambre partagée

-390 euros TTC en chambre individuelle

- massage abhyanga en option (40€)

Le prix comprend : l'hébergement, l'accès à la salle, les repas et les ateliers

Date limite d'inscription : 15/11/2020

Au vue de la conjoncture sanitaire actuelle, il se peut que le stage soit annulé en fonction des prises de décisions du gouvernement français ou que le programme soit modifié. Toutes les mesures de sécurité seront prises.
Pour plus d'informations: aurelie@gingerly.fr