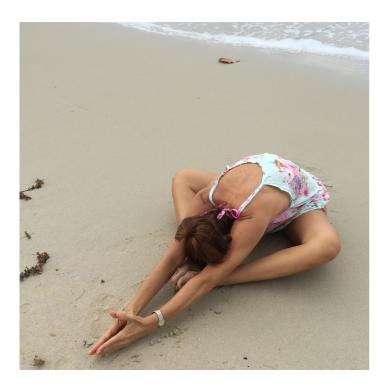




RETRAITE YOGA, MOVE & RELAX 02 au 04 février 2024 à Beau-Site, Chemin, VS











076 478 09 53 | www.estelle-yoga.com contact@estelle-yoga.com



La retraite Yin-Yang proposée par ESTELLE YOGA & YOGANEST

2 profs, 2 énergies complémentaires pour vous guider vers une régénération harmonieuse, dans un lieu plein de charme en fusion avec la nature

- Chaque matin, une pratique longue plutôt YANG avec Estelle (Yoga flow, Hatha yoga)
- Chaque fin de journée, une pratique longue plutôt YIN avec Laurence (Yin yoga, Restorative yoga, Yoga nidra, Automassage myofascial, Bain sonore)
- Des méditations guidées
- Une cuisine de saison, végétale, fait-maison
- Du temps libre pour que vous vous fassiez du bien et vous ressourciez comme vous le souhaitez
- English-speakers are most welcome
 À partir de 620.- *

