

Pratique de Yoga, chant, silence et méditation

Avec Muntsa Cosculluela enseignante de l'IFY

Deux jours pour se poser et se ressourcer en Ariège
Du samedi 30 novembre 10h au dimanche 1 décembre à 17h

Entourés du paysage automnal de l'Ariège, nous prendrons le temps de faire une pause, pratiquer les postures de yoga, respirer, marcher, chanter, partager silence et parole.



Le Gite de Marbois nous accueille avec sa chaleureuse salle de yoga toute en bois. Chambres de deux, trois et cinq personnes. Cuisine végétarienne et écologique.

www.gite-de-marbois.com