

INVITATION AUX GRANDES TERRES

JOURNEE SPECIALE

ATELIERS GRATUITS

proposés par les intervenantes du lieu

COURS COLLECTIFS OUVERTS A TOU.TE.S



SAMEDI 23 NOVEMBRE 2024

DE 9H A 18H



Créer du lien, partager, se détendre...
Dans l'état d'esprit qui anime ce si beau lieu.

**Venez vivre nos pratiques, et les faire
découvrir à vos proches !**

SAMEDI 23 NOVEMBRE **UNE JOURNEE AUTOUR DE LA CHALEUR**

Les intervenantes se mobilisent bénévolement
tout au long de cette journée
à l'approche des fêtes de Noël

Elles se réjouissent de vous proposer une
journée de cours collectifs gratuits
Inscription obligatoire auprès de chaque intervenante

Après votre pratique, vous pourrez profiter de
crêpes et boissons offertes
et visiter la **boutique décorée**
aux couleurs de Noël



Les Grandes Terres



SAMEDI 23 NOVEMBRE 2024

LE PROGRAMME

9h - 10h45

Sadhana

Lydia ll@marylydia.com

10h -11h

Atelier Vinyass Retrouver notre chaleur

Agnès a.m4@hotmail.fr

11h - 12h15

Yoga pour stimuler le feu digestif

Ivana i.bavoux@orange.fr

11h30-12h30

Se sentir accueilli en Yoga

Pauline paulinedsh.yoga@gmail.com

14h - 14h45

Yoga nidra Contacter sa lumière et la rayonner

Bénédicte benfrely@hotmail.com

15h - 16h15

Natha Yoga Activer le feu intérieur

Tatiana contact@corpusvitae.fr

15h30 - 16h45

Naturopathie et Chi Nei Tsang Aider notre foie

Ghislaine millet.natur@yahoo.fr

16h30 - 18h

Yin Yoga à la bougie

Sabine sabine.courbiere@hotmail.fr