



# Retraite yoga les pieds dans le sable

.....  
Débutants et confirmés laissez vous porter  
pendant 3 jours dans la **philosophie** et la  
**pratique** du yoga.



## **Le Hatha yoga en quelques mots :**

Le Hatha yoga développe les capacités latentes en nous à travers le retrait sensoriel, les postures, les techniques de respiration. C'est voir au-delà du corps et de l'esprit, allez vers la vérité.



## **Le yoga Nidra en quelques mots :**

Le yoga Nidra est le yoga du sommeil, l'écoute des corps physique, émotionnel, mental et spirituel en allant du plus grossier au plus subtil. On joue avec la limite du sommeil prise pour ouvrir sa curiosité sur le soi.



## **la cuisine ayurvédique :**

Nourriture préparée par nos soins dont les principes sont issus de la culture indienne.

Vivre une expérience de retraite c'est s'engager vers :

Le lâcher prise - Un sommeil récupérateur - Des pensées claires - L'écoute de son corps - Sa confiance - L'acceptation de soi - De sa sensibilité - Un espace de paix intérieur - Du soulagement - De la joie - Le souhait du bien être ancré



## CONTACT

**Lucas Giovanni Moreira**

0658381409

lucas\_moreira@hotmail.fr

**Claire Sicre**

0666314466

sicre.claire@orange.fr

