

STAGE JEÛNE YOGA RANDO



Du Samedi 2 mai 2020

(arrivée au centre à partir de 16h00)

Au vendredi 8 mai 2020

(départ du centre vers 10h00)

Hébergement à la Bouriotte (gîte tenu par Bénédicte et Frédéric)

Lieu dit La Bouriotte

81270 Labastide-Rouairoux

***au cœur du Parc Régional du Haut Languedoc, face à la Montagne Noire
dans le Sud du Tarn à 30mn de Mazamet***



Jean Baptiste coach jeûne et accompagnateur licencié FFRP **Annie** professeur de Yoga **Anik** qui réalise avec amour les jus et bouillons **Bénédicte** médecin et **Frédéric** botaniste et initiateur sylvothérapie

***Cure de jeûne, méditation, yoga, randos, massages, exposés sur
différents thèmes en lien avec le jeûne, temps de repos, temps pour soi :***

Tarif : Hébergement de 100€ à 200€ les 6 nuitées

Yoga et Cure de jeûne accompagnement enseignement et massage 550€

Programme quotidien :

Méditation

Informations sur la journée avec un jus de fruit frais

Séance de yoga

Rando adaptée avec respect du rythme de chacun

2^{ème} jus de fruit frais

Massage et temps libre de repos, balades, lectures

Bouillon du soir

Exposés



Pour inscriptions et renseignements : 06 99 85 46 95/ 0561118356

<http://www.yogabatlle> @annie.batlle@sfr.fr

Fiche d'inscription Pour l'hébergement :

Bénédicte : Téléphone : (33) 06 76 88 26 29

Mail : contact@labouriotte.com

Pour le stage de Jeûne :

Jean-Baptiste : Téléphone : (33) 06 75 25 38 79

Mail : contactbanik@gmail.com