

STAGE D'ETE à la ferme du Ramel

<p>1^{er} jour</p>	<p>10 h ACCUEIL installation 10H30 / 13H YOGA 13H repas Yoga Karma et repos 15H30 /17H30 Le prana : apport théorique et pratique Collation 18H30/19H30 : méditation 20H repas 21H15. Balade et coucher du soleil avec l'accompagnement de Thierry</p>
<p>2^{ème} jour</p> <p>Joëlle Ronzeau propose ce jour là en dehors de son intervention des séances individuelles de 30 mn (20€) ou d'une heure (40€)naturopathie ou réflexologie</p> <p>Merci de me dire si cela vous intéresse de manière à planifier les RV</p>	<p>6H00 Lever du soleil 6h30 méditation 7H00 séance de yoga Pranayama 8H30 petit déjeuner Yoga karma 10h00 L'ayurvéda Massage Apport théorique et auto massage (ou 2 par 2 selon le groupe) 12H 30 Relaxation 13H Repas Repos et yoga karma 15H30/17H00 ; Intervention de Joëlle Ronzeau Naturopathe 18H30/19H30 : méditation 20H : repas 21H15 : soirée à thème (à déterminer)</p>
<p>3^{ème} jour</p>	<p>6H00 Lever du soleil 6h30 Petit déjeuner 7h00 départ en balade avec Thierry / yoga 11H retour à la ferme Yoga karma préparation repas 12h repas Repos/yoga karma 15H30/17H30 : séance de yoga Collation et fin de stage</p>
<p>Selon la moisson, l'intervention d'un agriculteur bio est envisagée. C'est lui qui pourra nous dire selon les exigences de la nature quand il sera disponible pour vous expliquer son travail. Il vous sera possible d'acheter si vous le souhaitez diverses farines , lentilles et différentes graines.</p>	

<p>Détails des tarifs hébergement</p>	<p>repas :</p>
<p>Camping:6€ prévoir matériel</p>	<p>Petit déjeuner;5 €</p>
<p>Chambre : 12 € amener draps et serviettes</p>	<p>Repas:10,50€</p>