

STAGE À LA JOURNÉE Yoga - marche

**PARTICULIERS
ET
ENTREPRISES**



**Proposé dans le Pays Voironnais,
proche du lac de Paladru,
je me déplace dans votre lieu de
travail, de séminaire, d'évènement.
Le programme est adaptable en
fonction de vos besoins. Le nombre
de personnes est limité selon le lieu.
Isère, Savoie, Rhône, Drôme**



PROGRAMME (ajustable)

- 9h30-11h : yoga
- 11h-14h : préparation du repas avec des bases d'ayurvéda, repas. (Optionnel)
- 14h-15h : marche méditative / yoga nidra
- 15h-16h30 : yoga

Tarifs/personne :

5h yoga et marche méditative : 60€

Ayurvéda et repas : 15€

Demi journée: 40€

Frais de déplacements : barème officiel

Dates:

15,22,29 MARS

12,26 AVRIL

3,17,31 MAI

7,14,28 JUIN

