Elan Vital

17 AU 19
NOVEMBRE
2023

Week-end Immersif

YOGA KUNDALINI
DANSE DE L'INSTANT & VIEWPOINTS

Au coeur de l'Auvergne, en pleine nature, faire de sa vie une oeuvre d'art ! Un week-end pour s'épanouir en présence avec Soi, l'autre et l'ensemble. Une connexion à son énergie vitale, son corps en mouvement, libre et créatif. Une écoute de ses émotions pour oser leur donner forme, qu'elles s'incarnent en conscience et se transcendent. Le partage d'un espace poétique qui transforme, grandit et assouvit la soif de créer ensemble !

Avec

Chaadna

Enseignante de Yoga Kundalini, un yoga ludique, accessible à tous, énergisant. Des méditations, des chants et des postures pour une détente profonde du corps et de l'esprit.

Claire Astruc

Artiste et pédagogue de mouvement, praticienne Feldenkraïs et Rio Abierto, offre des séances où le corps et le mouvement sont au centre d'une pratique artistique et énergétique. L'intention est d'ouvrir des espaces qui cultivent l'ancrage, la présence et l'expressivité pour que se déploie le plein potentiel créatif de chacun dans la puissance du collectif en co-création !

Infos pratiques

Au domaine de Baluzard

Séjour en chambre partagée

Cuisine végétarienne bio et locale

à 40min de Clermont-Ferrand

(navette depuis la gare)

https://www.domainedubalbuzard.com/

Inscription

Tarif : Stage 200€ + 150€ logement/nourriture

Early bird : Stage 150€ (jusqu'au 30/09)

contact@soifcompagnie.com

06 20 47 20 31