

Infos pratiques

Durée

3 jours - 4 nuits

Arrivée jeudi en fin d'après-midi.

Départ dimanche soir ou lundi matin, selon votre convenance.

Lieu

Les stages et l'hébergement auront lieu dans 2 très belles demeures, l'une à Fouras les bains (17) et l'autre à Uzès (30).

Tarifs

3 jours - 4 nuits : 580 €

Nuit supplémentaire : 50 €

Ce prix comprend l'hébergement, la restauration (3 repas/jour), équipements sportifs, fournitures ateliers et modèle vivant.

Calendrier

Fouras : 10, 11, 12 & 13 mars

Uzès : 28, 29, 30 avril & 1er mai

Sculptons notre soi

Ce séjour à tonalité Ayurvedique vous emmènera à la découverte des 5 éléments : Espace - Air - Feu - Eau - Terre.

A l'origine de la vie même, vous comprendrez mieux leur présence et leur fonctionnement au sein de votre quotidien.

Ensemble nous vivrons 3 jours dans la philosophie de l'Ayurvèda avec un peu de spiritualité, beaucoup de conseils nutritionnels, un soupçon de sport, et une pointe de créativité.

Des expériences nouvelles au bord de la mer ou dans les Cévennes, pendant lesquelles vous reprendrez conscience de votre véhicule « corps-esprit », dans un univers sans aucun stress et à l'écoute de vos propres besoins.

Notre envie à toutes les 2, c'est de vous proposer de sortir de votre ordinaire afin d'aller ensemble vers une aventure extraordinaire!

Contenu du séjour

Mieux se connaître à travers ses sensations et émotions par des :

- . Rituels du matins Ayurvédiques
- . Activités physiques (marche aquatique ou marche nordique)
- . Cours de cuisine Ayurvédique
- . Ateliers de sculpture via la terre avec modèle vivant le 3ème jour
- . Veillées Ayurvédiques

Intérêt

Une parenthèse loin de votre quotidien dans une ambiance chaleureuse, de joie, d'amour et de paix.

Nous vous aiderons à vous rebooster, redynamiser par un recentrement sur soi à l'aide d'une multiplicité d'activités nouvelles et ludiques.

Car si nous ne prenons pas soin de nous-mêmes, qui le fera?

Encadrantes



Marie-Laure Monnier

Styliste de formation, amoureuse du beau depuis toujours, j'ai découvert il y a deux ans l'Ayurvédisme, qui englobe mes deux passions, le beau dans tous les sens du terme et le bon, la cuisine, mon autre passion. Je vous propose au cours de ce stage une merveilleuse plongée dans la cuisine et les routines ayurvédiques, pour un mieux-être en fonction de votre nature profonde et une reconnexion à soi.

 @marielauremonnier



Anne Cutzach

Par ce stage, j'ai envie de vous transmettre mes 2 passions : la Sculpture et quelques notions autour de l'Ayurveda.

Je souhaite vous emmener dans un voyage, une aventure, une découverte au cœur même de la vie afin de l'appréhender peut être sous un nouveau jour et surtout selon votre propre nature biologique.

 @annecutzachsculpteur  @Anne Cutzach.artiste

STAGE

Sculptons notre soi



À la découverte
des 5 éléments

2022