

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.

Calendrier

Fouras : 25, 26, 27 novembre 2022

Uzès : 21, 22, 23 avril 2023

Sculptons notre soi

Le But

3 jours - 4 nuits au cours desquels nous vous ferons vivre, ressentir de nouvelles expériences afin de vous transmettre quelques notions sur la connaissance de la vie: l'Ayurveda.

Comment

Nous vous ferons ressentir ce que procure:
. La Respiration dans la gestion de notre stress tout au long de la journée.

. Une Nutrition adaptée à vos propres besoins selon votre dosha et selon la saison, vous assurant ainsi une meilleure digestion via la découverte des 6 saveurs.

. Une Nouvelle pratique Sportive comme la marche aquatique ou la marche nordique selon le temps et vos envies, vous apportant joie et bonne humeur pour toute la journée.

. La découverte de votre cerveau droit via la Sculpture, vous ouvrant ainsi de nouvelles fenêtres sur vos talents encore cachés ou pas.

Pourquoi

On a tous envie de vivre en équilibre émotionnellement physiquement, mentalement et encore très longtemps. L'Ayurveda nous donne accès à ces connaissances via nos expériences corporelles.

Tout ceci dans une ambiance joyeuse, conviviale, apaisante, chaleureuse, décontractée.

Nous vous proposons une pause dans le but de vous reposer, de titiller votre curiosité en vous détendant et en découvrant ce que vous êtes vraiment.

STAGE

Encadrantes

Sculptons notre soi



Équilibre
émotionnel - physique - psychique

2022 - 2023



Marie-Laure Monnier

Thérapeute Ayurvédique

Styliste de formation, amoureuse du beau depuis toujours, j'ai découvert il y a 3 ans l'Ayurvéda, 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.



Anne Cutzach

Sculpteure - Thérapeute Ayurvédique

Jouant avec les lignes, le mouvement, le vide, je crée des sculptures en équilibre. Aujourd'hui j'ai envie de partager, de transmettre, de vous emmener dans la création, de vous faire découvrir vos talents artistiques. Par l'utilisation de votre cerveau droit, tout en tenant compte de votre nature, nous trouverons ensemble votre équilibre.

Contact

Pour plus d'information

www.marielaure-creations.com
mlmonnier13@gmail.com
06 20 97 04 16
[@marielauremonnier](https://www.instagram.com/marielauremonnier)

www.annecutzach.com
annecutzach@wanadoo.fr
06 76 67 30 40
[@annecutzachsculpteur](https://www.instagram.com/annecutzachsculpteur)
[@creation2ouf](https://www.instagram.com/creation2ouf)