

"Prendre le temps d'écouter, d'écouter le mouvement, d'écouter l'instant, d'écouter le souffle, d'écouter le silence...de s'y perdre en lui pour enfin se retrouver."

Cristina Cabrera



3 jours/2 nuits au coeur de la campagne Yvelinenoise, à 1h de Paris, dans un lieu magique et accueillant.



...UN TEMPS POUR VOUS RECONNECTER À VOUS MÊME DANS UN ENVIRONNEMENT IDÉAL...

LE MOULIN DE TESSÉ VOUS ACCUEILLERA DANS UNE ATMOSPHÈRE CHALEUREUSE POUR VIVRE ENSEMBLE UNE BELLE EXPÉRIENCE

Au programme :

- Pranayama, Méditation
- Yoga
- Temps pour soi
- Repas gourmands et équilibrés
- Balades au coeur de la nature
- Piscine Chauffée

POUR VOUS INSCRIRE OU AVOIR PLUS D'INFOS CONTACTEZ CRISTINA AU 06.17.94.37.58 OU CONTACT@INA-YOGA.COM

TARIF :
Retraite : 250 € / Hébergement : 190 €



WWW.INA-YOGA.COM



Ne pas jeter sur la voie publique