



L'alpage de l'Ermitage vous propose de plonger dans le silence de votre intérieur...

« Immersion en nature, pratique de respiration et de yoga, soins énergétiques effectués en groupe »

JOURNÉE NOUVELLE LUNE NATURE, SOINS & CÉRÉMONIE DU CACAO

Vendredi 17 juillet et Mardi 18 août 2020

Prix: Fr. 240.–

PROGRAMME:

- 9 h 30 Rendez-vous à L'Etivaz et départ pour une marche en conscience dans la nature, exercice de respiration et yoga en route
- 12 h Arrivée à l'Alpage et boisson
- 12 h 15 Soin énergétique en groupe à l'Alpage
- 13 h Repas végétarien
- 14 h 30 Méditation sur le son et la lumière intérieure
- 15 h 30 Marche en conscience
- 16 h Thé
- 16 h 30 Soin énergétique en groupe
- 17 h 30 Tapping & Yoga
- 18 h Partage spirituel
- 19 h Repas végétarien (soupe)

SUITE AU VERSO...

Prix: Fr. 240.-

9h 30	Rendez-vous à L'Etivaz et départ pour une marche en conscience dans la nature, exercice de respiration et yoga en route
12 h	Arrivée à l'Alpage et boisson
12 h 15	Soin énergétique en groupe à l'Alpage
13 h	Repas végétarien
14 h 30	Méditation sur le son et la lumière intérieure
15 h 30	Marche en conscience
16 h	Cérémonie du Cacao
17 h 30	Soin énergétique en groupe
18 h 30	Partage
19 h 30	Repas végétarien (soupe)

ANITS ZULAUFFE, accompagnatrice – thérapeute en médecine énergétique

- Atelier pour les enfants et kids yoga (sur demande)
- Massage ayurvédique à 4 mains dès le 1^{er} août (60 min.)
- Et d'autres prestations à découvrir sur notre site: www.ermontage-chateaudoux.ch