

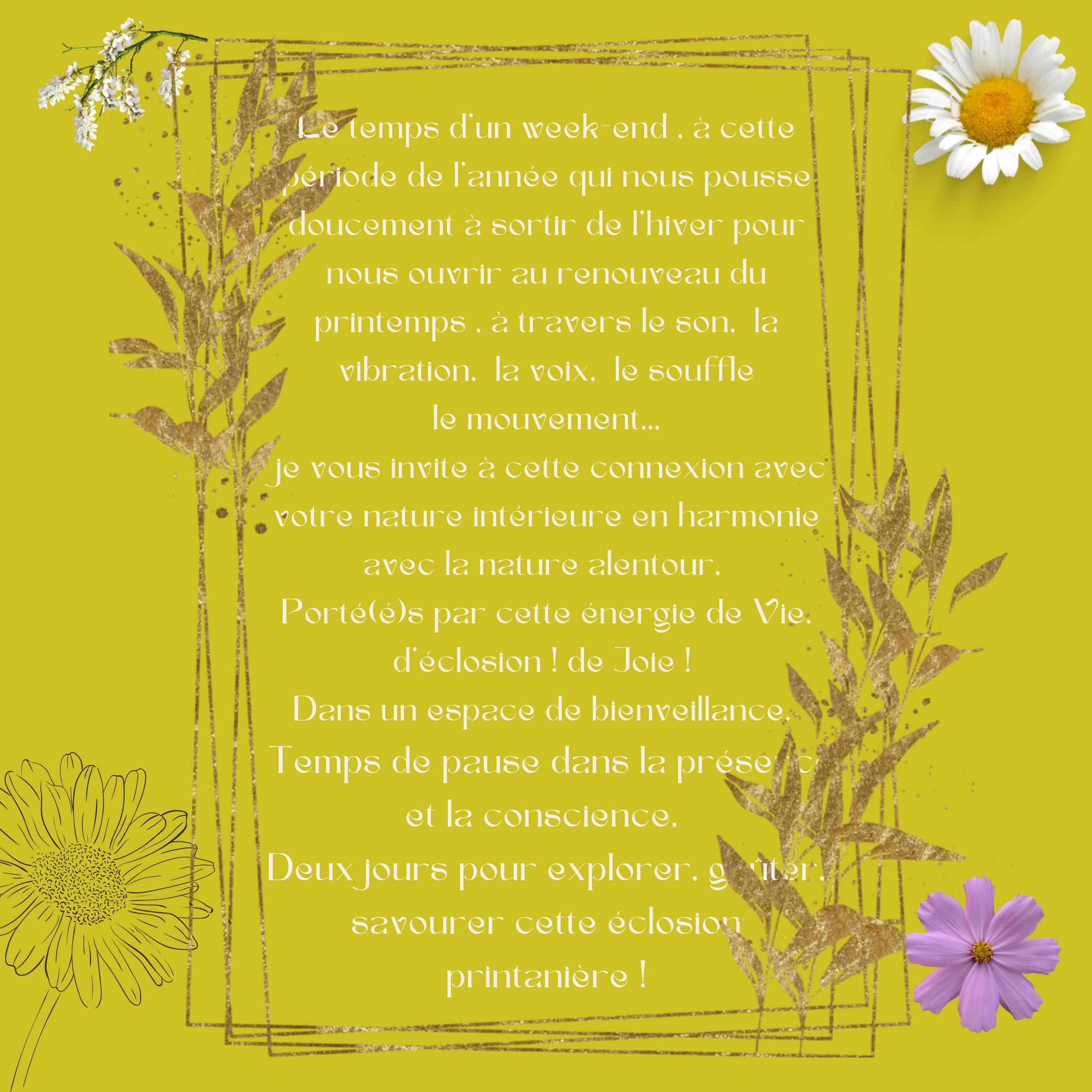
WEEK-END YOGA, VOIX, SOUFFLE

du 21 au 23 Mars



VIBRER,
RESONNER,
ECLORE
AVEC LE
PRINTEMPS!

avec Anne PERROT
à La Ferme De Divali



Le temps d'un week-end , à cette
période de l'année qui nous pousse
doucelement à sortir de l'hiver pour
nous ouvrir au renouveau du
printemps , à travers le son, la
vibration, la voix, le souffle
le mouvement...

je vous invite à cette connexion avec
votre nature intérieure en harmonie
avec la nature alentour.

Porté(é)s par cette énergie de Vie,
d'éclosion ! de Joie !

Dans un espace de bienveillance.

Temps de pause dans la présence
et la conscience.

Deux jours pour explorer, goûter,
savourer cette éclosion
printanière !



Anne Perrot

Depuis plus de 30 ans, je me suis formée, j'ai exploré et pratiqué différentes approches liées à la santé du corps et de l'esprit : yoga, massages,

Ayurveda, thérapies énergétiques, chant, sonothérapie, yoga du son et de la voix....

Je suis praticienne en Ayurveda et je propose depuis 10 ans des retraites Ayurvediques.

Formée au hatha yoga et yoga du son, j'ai à cœur aujourd'hui de partager lors de stages ces différentes approches qui nous relient à ce que nous sommes vraiment, à la paix, la joie,

l'harmonie intérieures.

Le Yoga nous offre de nous relier par le biais du mouvement, du souffle, de la voix, de la présence à Soi, à notre nature véritable. Et c'est ce qui anime ma pratique, que de vous accompagner dans cette aventure intérieure.



En pratique : du vendredi 21/03 17h

Au dimanche 23/03 17h

Tarif stage : 180€ / early bird : 140€ *

*si inscription avant le 20 Février

+ hébergement pension complète

à partir de 150€

Nous serons accueilli(e)s à La Ferme
de Divali , à St Hilaire en Morvan

Contact et inscriptions : Anne Perrot :

anneperrot.am@gmail.com

tel/ whatsapp : +33 6 70 30 33 36

Réservations hébergement :

Par Tel: 03 86 85 15 39 /

Par email : la-ferme-de-divali@orange.fr

