

# Retraite de Viniyoga

Du vendredi 7 au 9 décembre 2018

Entrons dans l'énergie de l'hiver, une invitation à l'intériorité, au repos, et un retour aux racines, dans ce cadre naturel et chaleureux du gîte de l'Herbier de la Clappe dans les Bauges.



**Prix du stage:** 150 euros avant le 15/11 et 190 euros après

Tarifs et infos **hébergement** (avec petit déjeuner) sur [www.lherbierdelaclappe.com](http://www.lherbierdelaclappe.com)

**Repas:** Nous nous en occuperons afin de limiter les frais, et de partager des moments conviviaux de cuisine.

**Un yoga pour tous:** la connaissance de soi est accessible à chacun et c'est le bien le plus précieux pour notre santé, notre liberté et notre épanouissement.



## Programme

Vendredi accueil dès 18h30  
Rituel d'ouverture 20h30

3 pratiques de yoga par jour  
(7h30 \_ 11h \_ 17h30)

1h de philosophie Yoga sutra/matin

Atelier reconnexion à l'être et éveil de soi / après midi

Cercle de partage en soirée



**Marlène Couvet**  
8 ans de formation à l'école viniyoga

**Cours de yoga :**  
collectif, en entreprise, en séminaires, en voyage...



**Soins individuels:** Par le yoga personnalisé, la libération des mémoires cellulaires, le massage intuitif, la reconnexion à l'être, l'éveil de soi. (prix stage : 30 euros)

*Ses divers formations et parcours de vie lui permettent de guider chacun vers une expérience profonde et l'ouverture de conscience. Ce stage est une opportunité pour aller vers plus de joie et d'Amour de soi.*

Plus d'infos sur [www.marlene-couvet.fr](http://www.marlene-couvet.fr) et au 06 86 47 60 10

