

Retraite de printemps Yoga et Cuisine IG bas



Au Domaine de
Tardais (Perche)
du 22 au 24 Mars
2024

Au programme :

Des **pratiques de yoga** proposées par Valérie, en lien avec l'énergie du printemps : activation de l'énergie, mise en lumière des intentions du Printemps, équilibrage des méridiens Foie et Vésicule biliaire

De la **cuisine à Indice Glycémique Bas** : Aurélie partagera ses recettes préférées dans la belle cuisine du gîte, et la manière dont elle a intégré de manière très pratique les principes de l'IG bas pour plus d'énergie, de sérénité, et un meilleur confort de vie

Du temps pour vous restaurer, sur tous les plans !

A 1h30 de route de Versailles, le Domaine de Tardais sera notre cocon pour ces moments de reconnexion à soi. Le Domaine offre également la possibilité de moments détente au coin du feu et de balades dans les magnifiques bois environnants.

Le tarif de 288 € par personne (334€ en chambre individuelle selon disponibilités), du vendredi soir au dimanche soir, inclut le logement et la rémunération des intervenantes. Un acompte de 100€ vous sera demandé à l'inscription. Concernant les repas, nous vous inviterons à verser 50 € dans la cagnotte des courses.

Une mise en relation entre participant.e.s sera proposé pour du covoiturage.

Infos et réservations : www.valerieplanqueyoga.com, Rubrique Immersions