



Lou et Valérie ont le plaisir
de vous proposer leur



Retraite Yoga et Cosmétiques Naturels



***« La danse du féminin et du masculin
Anima et Animus »***

**A L'Arche des 3 Becs (Drôme)
du 25 au 27 novembre 2022**

Lou et Valérie vous proposent de venir explorer votre féminin et votre masculin ; au cœur d'un lieu ressourçant et paisible à La Chaudière dans la Drôme.

Programme pour ce week-end :

- Yoga postural Yin et Yang en alternance
- Cercles de partage autour de plusieurs thématiques
- Méditations et chants de mantras
- Ateliers créatifs et de cosmétiques naturels



A 30 min de Crest et à 2 h de Lyon / Marseille, L'Arche des 3 Becs sera l'endroit idéal pour aller à la rencontre de son couple intérieur.

Les pratiques se dérouleront dans une belle yourte. Vous pourrez aussi profiter de balades et d'une vue magnifique à 360°C.

Le tarif de 311 € par personne (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 proposons aux participants, au choix, d'apporter de quoi préparer leur spécialité végétarienne, ou de verser 50 € dans la cagnotte.

Infos et réservations

valerieplanqueyoga@gmail.com

07.81.13.47.29

lesbullesdelou@gmail.com

06.76.37.79.07



Valérie est professeure de yoga et une exploratrice du corps, de l'esprit et de l'âme. Elle a commencé son voyage dans le yoga par le versant Yang (Vinyasa and Ashtanga, à Paris et Mysore), et a depuis développé un intérêt pour les aspects Yin du yoga (Yin postural et Yoga Nidra). En cours de formation de thérapeute psychocorporel, c'est un grand plaisir pour elle de proposer aux participants de la retraite un espace de paix pour la reconnexion à soi

Lou est une exploratrice dans l'âme!
Une touche à tout... elle fabrique avec le cœur depuis plusieurs années des savons et des cosmétiques naturels. Elle croit en un monde où on prend soin de Soi, de la Terre, des Animaux, des Minéraux, de l'Eau...
Elle adore proposer des ateliers pour faire découvrir la magie de fabriquer ses produits naturels et respectueux

