

⊠ **Chaussez vos raquettes** ⊠

**Pour vous immerger dans la nature sauvage,
blanche et silencieuse que nous offre et dévoile l'hiver !**

Après le succès du stage de l'hiver dernier, avec Rachel (Balpreet Kaur de l'association shakti-bhakti), nous avons la joie de vous proposer ce nouveau séjour !



- * 5 jours où nous mêlerons randonnées en raquette et pratique du Kundalini Yoga pour votre plus grand bonheur.
- * 5 jours de connexion à la nature, à son air vivifiant...
- * 5 jours pour contempler et se laisser inspirer par cette page blanche que nous offre ces beaux manteaux neigeux !
- * 5 jours pour prendre de l'altitude en reliant cœur, corps et esprit !
- * 5 jours pour Vous !

L'alliance du yoga et de la marche offre une belle alchimie !!

Un espace temps pour Soi, pour intensifier sa présence à soi et aux autres, et lui donner toute sa saveur.

Un espace temps pour échanger, partager ce qui est là pour chaque être humain : bonheur et conscience d'être !

Se ressourcer, se régénérer et trouver un souffle nouveau

S'ouvrir à la nouveauté qui est en nous !

Pour soutenir cette recherche de subtilité, notre alimentation sera minutieusement préparée. **Une cuisine vivante, joyeuse et créative** vous sera servie pour le plus grand plaisir de vos papilles gustatives.

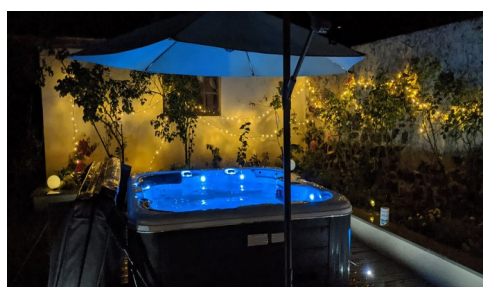
♥♥♥♥♥♥♥♥

Nous serons hébergés au **gîte des Sources d'Avrey** :
<https://sites.google.com/site/gitedessourcesarvey/home> .



Ce gîte est spacieux et convivial. Il nous offre une belle salle où nous pourrions pratiquer le Kundalini Yoga

Il dispose aussi d'un SPA avec sauna et jacuzzi ! Pour se détendre encore plus..... «Pour éliminer pour illuminer » (Yogi Bhajan) !!



☀️😊 **15 places sont disponibles** 😊☀️

***** Du samedi 13 février 2021 à 17h au jeudi 18 février aux alentours de 14h *****

L'alimentation sera locale, bio, et végétarienne afin de faciliter les bénéfices et le bien-être que peut procurer le Kundalini Yoga.

Une journée classique se compose comme telle :

- ★ (R)éveil matinal et yogique,
- ★ Déjeuner copieux et savoureux
 - ★ Randonnée raquette
 - ★ Douche/sauna/jacuzzi,
 - ★ Atelier de kundalini yoga,
 - ★ Repas exquis et joyeux
- ★ puis méditation ou relaxation au gong.

Le prix est fixé à 500 euros par personne pour les 5 jours.

Tout est compris dans le prix (excepté la location des raquettes si besoin).

**Réservez dès maintenant votre place
en me contactant au 06 29 82 29 88
ou en m'adressant un mail : harmorando@mailo.com
www.harmorando.fr**