

Marche Yoga Nature

Lieu : **Saint Christo en Jarez (42)**

le Samedi 21 octobre 2023 à 10 H



Si vous désirez vous reconnecter à la nature par une marche sur les hauteurs du Jarez.

Des exercices de yoga et de méditation vous seront proposés pour se reconnecter à soi. Vivre une expérience ensemble.

Déroulement :

On se retrouve à « Ma Parenthèse » 806 hameau Maison Neuve 42320 Saint Christo en Jarez à 10H

Le matin, on commencera par la randonnée d'environ 8 Kms ponctuée d'exercices méditatifs

On mangera avec un repas amené par chacun, donc pensez bien à prendre de l'eau

Puis un moment de yoga dans un magnifique bois.

Pensez à prendre des habits adaptés à l'activité et la météo.

On terminera par Om Chanting animé par Liliane de 16h30 à 18h30

Organisation :

Animation : Liliane Poméon et Jean-Pierre Fayolle (Animatrice Om Chanting et Thérapeute Holistique)

Horaires : 10h – 18h30

Lieu : **Saint Christo en Jarez**

Participation : 40 € la journée.

Réservation : Liliane Tél 06.84.22.85.84

Jean-Pierre par mail : fayolle.jeanpierre@centreholistique.org