



Yoga des Sons & Pleine Conscience au Lac Noir (FR)



Eric Dardenne
Yoga du Sons
Pleine conscience

Weekend de Ressourcement

Ce week-end ouvre les portes à l'état de pleine conscience par les outils que sont la pratique du Yoga des Sons, de la marche consciente et une initiation à la méditation et à la contemplation.

Ayant lieu au bord de l'idyllique Lac noir, dans le parc naturel du Gantrisch (FR), ce stage de ressourcement est une invitation à vivre l'instant présent et à s'ouvrir avec gratitude à la Vie dans toute sa richesse.

Prestations incluses

*Nuitée en chambre double (supplément de Fr. 50.- pour chambre individuelle) avec repas du samedi soir et petit-déjeuner, piques-niques, et accès, dimanche, à l'Espace Wellness de l'Hostellerie am Schwarzensee*****

Inscription sur le site www.yoga-des-sons.ch

Information: Eric Dardenne: 078 770 23 80