



Philippe FRADIN  
**RETRAITE TOUSSAINT 2017**  
www.yoga-ayurveda-63.com  
06 88 70 64 57

## La RETRAITE AUTOMNALE : Faire le plein d'énergie

**Massage Ayurvédique** : 31 Oct. - 01 Nov.

**Prana-Thérapie** : 02-03 Nov.

**Nettoyage Intestinal** : 04 Nov. (matin)

**Zazen -Journée** : 05 Nov.

**L'objectif de ces ateliers en journée est de préparer l'automne et d'anticiper un hiver plein de vitalité**



- **Ce massage Ayurvédique** de l'automne (anti-Vāta) est destiné à apporter une meilleure bioénergie tout en renforçant l'immunité.



- **La prāna-thérapie** est proposée pour accroître le fonctionnement des centres d'énergie (chakra) et favoriser un meilleur rayonnement (aura).



- **Le nettoyage intestinal** sera organisé cette fois-ci dans des conditions de pratique encore meilleures avec un repas adapté, à table, à la fin.



- **La pratique de Zazen** est une pratique plus intensive, prévue sur une journée, avec des pauses, pour clôturer le cycle.

**Il est possible de venir à une seule pratique où à la totalité selon votre envie ou vos disponibilités.**

## INSCRIPTION

Je m'inscris : **NOM + N°Tél** :

- **Massage**
- **Prana-thérapie**
- **N. Intestinal**  (9h-12h +/-30 mn)
- **Zazen**
- 

(54 €/Nettoyage Intestinal et 64 €/jour les autres ateliers)

**Réduction 4€/ jour pour inscrits en carte annuelle**

Je joins un chèque d'avance de la moitié du prix.

**Horaires** : 9h-12h et 13h-16h (sous réserve de variations)

**Lieu** : Ecole de Yoqa - 8 rue Grand Champ - 63122 Theix

