



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

