



Philippe FRADIN
RETRAITE HIVER 2018
 www.yoga-ayurveda-63.com
 06 88 70 64 57

La RETRAITE HIVERNALE : Pour un printemps plein d'énergie

Massage Ayurvédique : 20-21 février
Prana-Thérapie : 22-23 février
Nettoyage Intestinal : 24 fév. (matin)
Zazen - Journée : 25 février

L'objectif de ces ateliers en journée est de bien terminer l'hiver en vue d'un printemps plein d'énergie



- **Ce massage Ayurvédique** de l'hiver (Snehana panchavayu) apporte un rééquilibrage des 5 énergies et une grande vitalité



- **La prāna-thérapie** est proposée pour accroître le fonctionnement des centres d'énergie (chakra) et traiter les fuites d'énergie du corps éthérique



- **Le nettoyage intestinal** est la pratique indispensable pour nettoyer en profondeur les toxines accumulées au cours de l'hiver. Les conditions de pratiques prévues sont idéales.



- **La pratique de Zazen** est une pratique très efficace, prévue sur une journée, avec kin-hin et sutras traditionnels

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 10€/ jour pour inscrits en carte annuelle ou déjà venus

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

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

Lieu : Ecole de Yoga - 8 rue Grand Champ - 63122 Theix