



Chers amis,

Vous avez besoin d'une pause ?

**Envie de vous évader pour une journée Nature
& concilier Yoga, Sons et Détente dans un lieu hors du temps ?**

**Nous sommes très heureux de vous proposer
avec Julien Partouche, www.relaxoenergie.fr,**

un séjour inédit & sur-mesure



"Vibrer avec son Coeur"

**samedi 17 juillet
de 10h à 18h30**



**Quel bonheur de se retrouver pour ces belles parenthèses
d'Ouverture du Cœur en pleine Nature !**





Une journée pour soi, pour se ressourcer, se recharger en bonnes énergies, par différentes pratiques (pranayamas, yin yoga, relaxation sonore, méditation par le cœur..), en connexion avec la nature préservée de Mikinac.

Une journée équilibrée, douce et légère, avec des temps de pratique ainsi que des moments libres, pour plonger dans les énergies d'été.

Bassin de baignade naturelle, rêverie en forêt, temps d'échange précieux...

**Le temps d'une pause pour vous. Pour vous faire du bien.
Une expérience à vivre en Solo ou à partager avec des proches.**

Un programme Soins & Détente, pour le Corps & le Cœur :

Marche méditative
Yoga doux accessible à tous
Voyages sonores avec Julien www.relaxoenergie.fr
Méditation du Cœur

Temps libre dans le bois de Mikinac :
repos, bassin de baignade naturelle, découverte du bois

du Temps pour Soi & du Temps en Partages

en extérieur
dans le respect des gestes barrières





Découvrez la magie de Mikinac



Un havre de paix en Drôme des Collines

www.mikinac.fr

Pour reprendre des forces & vous recharger en bonnes énergies,
à Bren, Drôme des Collines (15 mn de Romans et Tain)



Il reste encore quelques places pour cette journée magique.

Inscription nécessaire avant le 4 juillet



Pour les inscriptions et demandes d'informations,
contactez-moi par mail ou téléphone :

Ayana Yoga
Cécile Collange
12 impasse du Combarriot
26600 - Chanos-Curson
Mobile : 06 87 39 59 93
cecilecollange@hotmail.fr
www.ayana.yoga





Informations pratiques

- Horaires : 10h à 18h30 (RDV à Bren à 9h45)
- Prévoir votre repas du midi
- Tarif : 75 € la journée complète incluant accompagnement, cours de yoga, bains sonores, accueil privilégié à Mikinac, possibles baignade et découvertes naturelles + adhésion annuelle à l'association Mikinac (20 €)
- Lieu : dans le domaine privé de la forêt de Mikinac, à Bren (26260 - Drôme des Collines)
Nosu nous donnerons RDV à proximité de Bren

Découvrez Mikinac dès maintenant !





Inédit !

Pour renforcer les bienfaits de cette journée,

**vous pourrez passer 1 à 2 nuit(s) dans les Bois de Mikinac,
en cabanes et habitat écologiques**



afin de mieux vous imprégner des bonnes énergies de ce lieu sacré.

- Tarif 50€/ nuit, repas et et petit déjeuner inclus
- Hébergements en pleine nature partagés
- Possible cours de yoga sur demande le vendredi et/ ou le dimanche
- Inscription pour l'hébergement avant le 4 juillet, auprès de Cécile

Nombre d'hébergements limités :
ne tardez-pas à réserver votre cabane si vous êtes intéressé(e) !

Je vous souhaite un été serein & joyeux.

A bientôt ! Namasté du Cœur ♥

Cécile
www.ayana.yoga