



Dolce parenthèse

UNE RETRAITE DE DOUCEUR
GRÂCE AU YOGA & À L'AYURVEDA
DU 18 AU 20 NOVEMBRE 2022

Organisatrices

Monia DI CINTIO - Un Brin d'Ayurveda
Marie Tissier-Ponroy - Padmachandra

SUR INSCRIPTION SEULEMENT

Lieu : 5 rue du Jard, 51150 Champigneul Champagne

Réservations

au 06.34.20.30.34 ou contact@un-brin-dayurveda.fr
au 06.87.47.54.11 ou padmachandra13@gmail.com



Marie & Monia, fondatrices des Mamayurs, vous proposent un week-end de 2 jours et 2 nuits pour créer une parenthèse de douceur, de bienveillance et éveiller vos sens par le Yoga & l'Ayurveda.

Au programme

Vendredi 18 novembre dès 17 heures

Accueil & installation
Repas "éveil de nos sens" par l'Ayurveda
Cercle d'ouverture

Samedi 19 novembre

Yoga vinyasa & pranayama
Atelier "la beauté & l'Ayurveda"
Voyage hors du temps "Shirodhara & massage"
Méditation nos 5 sens

Dimanche 19 novembre

Yin Yoga & chakras
Atelier Cuisine " L'essence des goûts "
Cercle de fermeture à 14 heures



TARIF (TOUT COMPRIS)

289 euros*

* Tarif préférentiel de 249 euros si vous réservez avant le 1er octobre

Limité à 4 personnes

Le tarif inclus l'hébergement en chambre partagée, les petits déjeuners et les repas, les cours, les ateliers, le soin et les supports de cours.

Au cœur de la Champagne le gîte des Campalines

www.lescampalines.fr



Les organisatrices

Monia DI CINTIO,

fondatrice d'Un Brin d'Ayurveda
praticienne en médecine ayurvédique et
professeur de Yin Yoga, Yoga enfants & adolescents

Marie TISSIER PONROY,

fondatrice de Padma Chandra
experte thérapeute corporel ayurvédique et
professeure de Yoga enfants & adultes

