

Une ( ) pour soi

Yoga - Méditation  
Atelier herboristerie

*Évadez vous en pleine nature,  
dans un petit coin de paradis  
aux arbres séculaires*

***14 mai 10h/17h***

**CHÂTEAU DE SAINT GÉRY**

35 MN DE TOULOUSE ET D'ALBI

# Yoga & méditation

AVEC AKILA

- Pranayama (respiration)
- Éveil corporel avec l'auto massage
- Stretch Twist & Detox
- Hata flow/Relaxation
- Méditation en pleine conscience au bord du Tarn



## *Déjeuner*

*cuisine végétarienne bio savoureuse à base de produits locaux*



# Atelier Herboriste

AVEC CLAIRE

- Prendre soin de soi par les plantes
- confection d'une tisane relaxante
  - création d'une huile ou baume
- pour un rituel de soin pour soi-même

