

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

**85 euros - tarif Duo 75 euros/pers.**

*date limite d'inscription avant le 18 avril*

*min. 10 pers. / maxi : 20 pers*



**PLUS D'INFOS**

Daphnée O'Byrne 06.81.11.65.76 - [daphnee.obyrne@bbox.fr](mailto:daphnee.obyrne@bbox.fr)  
[www.chateau-de-saint-gery.com](http://www.chateau-de-saint-gery.com)

Akila Hamadas 06.36.21.62.64 - [contact@realyoga.fr](mailto:contact@realyoga.fr)  
[www.realyoga.fr/evenements-stages/](http://www.realyoga.fr/evenements-stages/)

Claire Jijun - [claire.jijun@gmail.com](mailto:claire.jijun@gmail.com)