

ANIMATRICES

Nous mettons en commun nos expériences afin de vous proposer de redécouvrir votre guidance intérieure grâce à la sagesse de votre corps et des messages qu'il vous communique.

Laurence vous explique le système des chakras, et vous guide dans des poses simples de yoga dédiées à libérer les blocages physiques et émotionnels sous l'oeil et l'écoute thérapeutique de Sandrine qui vous aide à exprimer et transformer ces énergies pour aller vers votre autonomie.

Vous êtes invité(é)s à prendre conscience de votre monde intérieur, des ressentis et images qui vous guideront vers votre vérité, votre liberté intérieure et votre souveraineté.

Offrez-vous le présent d'un week end où votre corps peut s'exprimer en toute sécurité dans un cadre bienveillant, joyeux, et au milieu de la nature.

Vous en sortirez plus vivant(e), joyeux(e), avec plus de paix et d'harmonie intérieure, et peut-être avec certaines réponses à vos questions!

Nous vous attendons avec joie!
Laurence & Sandrine



LIEU

Les Jardins du Nideck
+33367987084

lesjardinsdunideck@gmail.com

59 Rue du Nideck, 67280, Oberhaslach,
Bas-Rhin, France
<https://lesjardinsdunideck.fr>



CONTACT

hello@laurencejuthy.com

Inscrivez vous sur

www.laurencejuthy.com/seminaire

TARIFS

Séminaire : 550€
(500€ Tarif Duo)

Limité à 6 Personnes

En sus : logement en pension complète*:
200€ ch double - 280€ ch simple

YOGA & THÉRAPIE

ACCOMPAGNEMENT VERS VOUS-MÊME

Besoin de
vous reconnecter à
quelque chose d'immuable
en vous?

Cet accompagnement vous
invitera à renouer profondément
avec vous-même

ANIMÉ PAR

Laurence Juthy

Professeure de Yoga & Coach

&

Sandrine Sitterlé

Thérapeute & Energéticienne

Dates 2024:

19-21 Avril

1-3 Novembre

PROGRAMME

Jour 1

- Arrivée 16 h
- 17h : Accueil et Présentation
- 18h30 : Yoga Nidra
- 19h30 : Dîner
- Soirée libre

Jour 2

- 7h30-8h : Réveil doux du corps - Yoga
- 8h15-9h : Petit déjeuner
- 9h30-12h15 : Travail sur les chakras grâce à des poses de yoga ciblées combiné au travail thérapeutique individuel
- 12h30 : Déjeuner
- 14h-18h45 : Suite du travail & Yoga Nidra
- 19h : Dîner
- Soirée libre

Jour 3

- 7h30-8h : Réveil doux du corps - Yoga
- 8h15-9h : Petit déjeuner
- 9h30-12h15 : Suite et fin du travail Travail sur les chakras grâce à des poses de yoga ciblées & travail thérapeutique individuel
- 12h30 : Déjeuner
- 14h-16h : Méditation de groupe, danse, discussion, échanges et partage
- Départ 16h00



Prérequis

Aucun! Etre prêt(e) à se consacrer du temps, de l'attention, et de l'amour pour se (re)découvrir et aller vers la liberté intérieure!



"Votre corps est la harpe de votre âme, c'est à vous d'en tirer des sons confus ou de la douce musique"
Kalil Gibran

" Ce séminaire a été une réelle introspection intense avec beaucoup de bienveillance. Ces quelques jours m'ont aidé à tourner une page importante dans ma vie. Vos deux interventions yoga et thérapie sont en pure cohérence, le reflet d'une complicité totale. Mille merci pour votre accompagnement authentique et multiples joies partagées."
Noémie - Octobre 2023



PENSION COMPLÈTE*

Le tarif inclut petits déjeuners, déjeuners et dîners sur les 3 jours, ainsi que les thés, infusions et fruits durant les snacks. Les vins et boissons alcoolisées ne sont pas compris dans le prix.

Tous les plats sont végétariens et bio et préparés sur place par l'extraordinaire chef Jeff Evaneo.

Un sauna et bain nordique est aussi disponible mais non compris dans le prix.