

Séjours Artist Yoga

Numérologie créative et Yoga créatif

Du Jeudi soir 24 Septembre au Dimanche 27 Septembre 2020

Connais-toi et Action !

Avec



Sylvie Roucoules.



Organisation des journées
après la première soirée d'accueil

Séance de Yoga Créatif au réveil
Petit déjeuner.

Atelier de numérologie créative pour affiner la connaissance de votre Chemin de vie, les cycles et saisons que vous réserve votre thème de naissance. Vous vous initiez aux bases de calculs essentiels pour réaliser un thème et découvrez l'art de l'interprétation des nombres.

Déjeuner partagé puis temps pour soi.
Selon vos envies et besoins : sauna, hammam, marche dans les 50 hectares de parc boisé du domaine, en bord de mer.

Atelier de Yoga Créatif pour vous transmettre une base fondamentale dans la pratique de ce yoga. L'objectif : vous partager des postures, respirations et méditations essentielles, puis vous guider vers votre propre créativité pour vous permettre d'ores et déjà de pratiquer librement au quotidien. Cercle d'échange autour du yogi tea.

Dîner partagé, cuisine naturelle et équilibrée.

Cercle de méditation en douceur avant la nuit.

Le dernier jour, le planning sera adapté aux horaires de départ prévu vers 17H30.

Numérologie créative

Connais ton chemin de vie
et engage-toi!

Yoga créatif

Trouve l'énergie en toi
et tiens bon!

Sylvie Roucouès,

Professeur de Kundalini Yoga (KY) depuis plus de 30 ans, certifiée par l'École du Tantra et créatrice du Yoga du Cœur : Yoga inspiré du KY où chant et danse s'invitent harmonieusement. Comme son nom le suggère, l'ouverture du Cœur est un des phares de cette pratique.

Numérologue certifiée, formée par Colette Le Floch, conceptrice de la Numérologie créative.

Spécialisée en relation d'aide selon l'École québécoise de Lise Bourbeau : Ecoute ton corps.

Energéticienne initiée par Stéphanie Vétélé, thérapeute énergéticienne.

Depuis 25 ans, auteure mélodiste de nombreux albums de yoga et relaxation sophrologique, diffusée par Sony, Audiolib, parrainée par Psychologie.

J'ai à cœur durant les séjours que je propose de transmettre les fruits de mon cheminement de plus de 30 ans maintenant.

Partager le **Yoga** que je vis : un Yoga occidental, **créatif**, adapté à notre temps où j'aime saupoudrer des méditations chantées et dansées. Vous repartez avec une expérience et des outils qui peuvent déjà vous accompagner et vous soutenir concrètement dans votre quotidien. Les mots clés : être de plus en plus autonome pour unifier Corps Cœur Esprit et harmoniser votre énergie.

En complément, dans ce mini séjour, je vous invite à affiner grâce à la **Numérologie créative** la connaissance de votre Chemin de vie, de vos talents, des saisons qui se manifestent dans votre thème. Vous allez mieux comprendre qui vous êtes et comment devenir vous-mêmes. Vous êtes initié à l'art de calculs essentiels, une connaissance qui déjà vous aidera à mieux sentir le Chemin de vos proches.

Enfin, vous pourrez goûter à la qualité d'un environnement propice au ressourcement : sur place : sauna, hammam, marche dans la magnifique nature qui entoure le Château Les Garennes.



sylvieroucoues.fr

numero-conseil.fr

Pour toute demande d'information
concernant le séjour
vous pouvez me contacter au

06 33 39 17 52



Dans le cadre de cette collection, le Yoga du Cœur correspond aux enseignements que j'appelle aujourd'hui YOGA CREATIF

LIEU DE LA FORMATION

A la pointe Sud de la Bretagne, au cœur de la riviéra bretonne, LE CHATEAU LES GARENNES vous accueille. Situé dans un parc de 50 hectares, 22 hectares de forêt. Sauna et hammam intérieurs, piscine et jacuzzi extérieurs.

Le château a été entièrement restauré avec des matériaux de qualité pour vous offrir un lieu de grand confort.

Face au port de Benodet il offre un accès à la plage à moins de 1Km et une vue magnifique sur la mer.

**Pour plus d'infos et réserver votre séjour,
contactez Sophie Beltrand, responsable du site,
au 06 04 18 96 22 ou garennescenter@gmail.com**

**Coût du séjour avec hébergement : 645 €
Coût du stage avec repas partagés
et sans nuitées : 420 €**



Le Château Les Garennes à Bénodet