

Sylvie NARD
Sophrologue



Barbara FAURE
Yogiste

Organisent un **Séjour Yoga Sophrologie**

*En Bourgogne, dans un hameau entouré par la nature,
nous vous proposons un séjour yoga et sophrologie,
détente et plaisir, dans une belle demeure de 310m².*



Du **Jeudi 25** au **Dimanche 28 Juin**

Hameau de LALANDE
8 Les Mignons 89130 LALANDE

290€ pension complète + activités *

** si vous réservation avant fin Avril. 310€ ensuite.*

Renseignements et réservations :
<https://www.sylvienard.fr>

Séjour Yoga Sophrologie

Hameau de LALANDE

Vous rendre sur les lieux :

En voiture depuis Paris :

2h par l'A6 sortie 18,
puis suivre D3, D955 et D3
en direction de LALANDE

En train :

Gare d'Auxerre (25 km)
ou Joigny (35 km)

Hébergement :

- 2 chambres individuelles ;
- 1 chambre pour deux ;
- 2 chambres pour quatre ;
- 3 salles d'eau et 3 WC.

Services (hors forfait séjour) :

Massages Kobido, réflexologie
plantaire thaï, californien suédois.

Planning d'une journée :

- de 8h à 8h30 **Collation**
- de 8h30 à 10h **Yoga**
- de 10h à 11h **Petit déjeuner**
- de 11h à 13h **Sophrologie**
- de 13h à 14h **Déjeuner**
- de 15h à 17h **Balade sophrologie**
- de 17h30 à 19h **Yoga**
- de 20h à 21h **Diner**

Le reste du temps, vous êtes libres
de vos activités.

Accueil :

Jeudi 25 entre 16h et 17h.

**Les activités commenceront à partir
de 17h30 (voir planning).**

Fin de séjour :

Dimanche 28 à 17h.

Sylvie NARD

Sophrologue

*Je pratique la sophrologie
pour moi et les autres, afin
de les guider dans un quo-
tidien parfois difficile, mais
aussi les aider à concrétiser
leurs rêves.*

*Certificat professionnel de
sophrologue enregistré au
RNCP*



Barbara FAURE

Yogiste

*Après différents cours et
stages, j'ai décidé de trans-
mettre à mon tour cette
discipline universelle et si
complète.*

*Diplômé Yoga Alliance de
l'école indienne Shree Hari
yoga de Gokarna (Karnataka).*