

Sophrologie & Méditation

Zen-attitude à l'Atelier du Qi

du 27 avril au 13 mai

Rue du milieu - Albiez-Montrond

- Organisation des journées :

Pour des raisons pratiques, les horaires pourront être légèrement adaptés

Première session méditation : 7h30 - 8h30

Petit Déjeuner : 8h40

Navette SNCF matin : départ à 8h45 Albiez / retour 9h15 de St Jean

Atelier du matin : 10h - 12h

Déjeuner 12h15

Atelier de l'après-midi : 15h30-17h30

Navette SCNF après-midi : départ à 18h Albiez / retour à 18h45 de St Jean

Diner 19h

Méditation : 20h -21h

- Tarifs

10 € /heure de session.

6 € Petit déjeuner.

12 € Déjeuner et Diner.

30 € / nuitée

5€ / personne /navette SNCF (compter 30 mn de route)

Base minimum obligatoire 2h /jour, soit 20 €, participation non obligatoire.

Les sessions supplémentaires sont réglées par heure participée.

Hébergement et restauration en option.

Hébergement en chambre de 2 à 3 personnes. Cuisine à disposition sur place.

Quelques chambres individuelles disponibles selon fréquentation.

Apporter vos draps et serviettes de toilette. Location selon disponibilité.