



JOY YOGA ET STÉPHANIE HAMELIN
ANIMENT

WEEK-END
YOGA, RANDO, NATURO
17 AU 19 SEPTEMBRE 2021

Gîte des Sources d'Arvey, Parc régional des Bauges

Entre lacs et montagnes, dans les Bauges, Johanna et Stéphanie vous attendent pour un moment de pure détente, de connexion avec la nature, de découverte et/ou pratique du yoga (thérapeutique et yoga du son) et de la naturopathie.



Dans la ferme aménagée de Pierre-Marie, vous profiterez de l'espace zen avec sauna, spa, bassin d'eau de source, et des terrasses ensoleillées avec vue sur le Mont-Blanc. Notre hôte nous fera découvrir sa région lors d'une belle randonnée.

Johanna Bruet : Enseignante de hatha yoga diplômée de Rishikesh Yog Dham, en Inde, en Yoga thérapeutique, au yin yoga chamanique, et à la sonothérapie, je suis quelqu'un de jovial et passionné. Je vous transmettrai ma passion du yoga, de la nutrition, du développement personnel.

Plus d'infos : www.joy-yoga.fr



VOS ANIMATRICES



Stéphanie Hamelin : Naturopathe, formatrice et conférencière, je vous reçois dans mon cabinet du 3ème à Lyon pour des consultations de naturopathie et des massages. J'ai à coeur de partager mon expérience et mes connaissances en matière d'hygiène de vie, de bien-être et de santé naturelle .

Plus d'infos : www.stephaniehamelin-naturopathe.com

Le temps d'un week-end,
déconnectez du quotidien :
Cours de yoga et méditations
sonores, balade en nature, repas
concoctés par une naturopathe,
conférence sur la naturopathie,
repos, détente au jacuzzi, sauna
et spa, rencontres et joie de
vivre sont au programme!



Superbe maison de maître de
charme chargée d'histoire
(18ème siècle), lovée sur une
magnifique propriété de
5000m², sise au calme en pleine
campagne au coeur d'un
charmant cadre naturel
préservé à 9 km d'Albertville



TARIF : 320 euros (Hébergement et repas pour 2 nuits, cours de yoga, naturopathie, balades, accès au spa).
Massages possibles en supplément.

RÉSERVATION :

Par mail à yoganaturolyon@gmail.com. Un chèque d'acompte de 120€ sera demandé pour réserver votre place.

TRANSPORT : La ferme est située à 1h45 de Lyon par la A43. Nous vous donnerons la liste des participants pour organiser vos co-voiturages.

HÉBERGEMENT : Dans cette magnifique ferme se trouve 6 chambres (certaines avec plusieurs lits une place, d'autres avec un lit 2 places) et 5 salles de bains avec WC.

MATÉRIEL : Tapis de yoga, doudous, lectures... tout ce dont vous avez besoin pour prendre soin de vous et déconnecter. Apportez vos maillots de bain et serviettes pour le spa!

