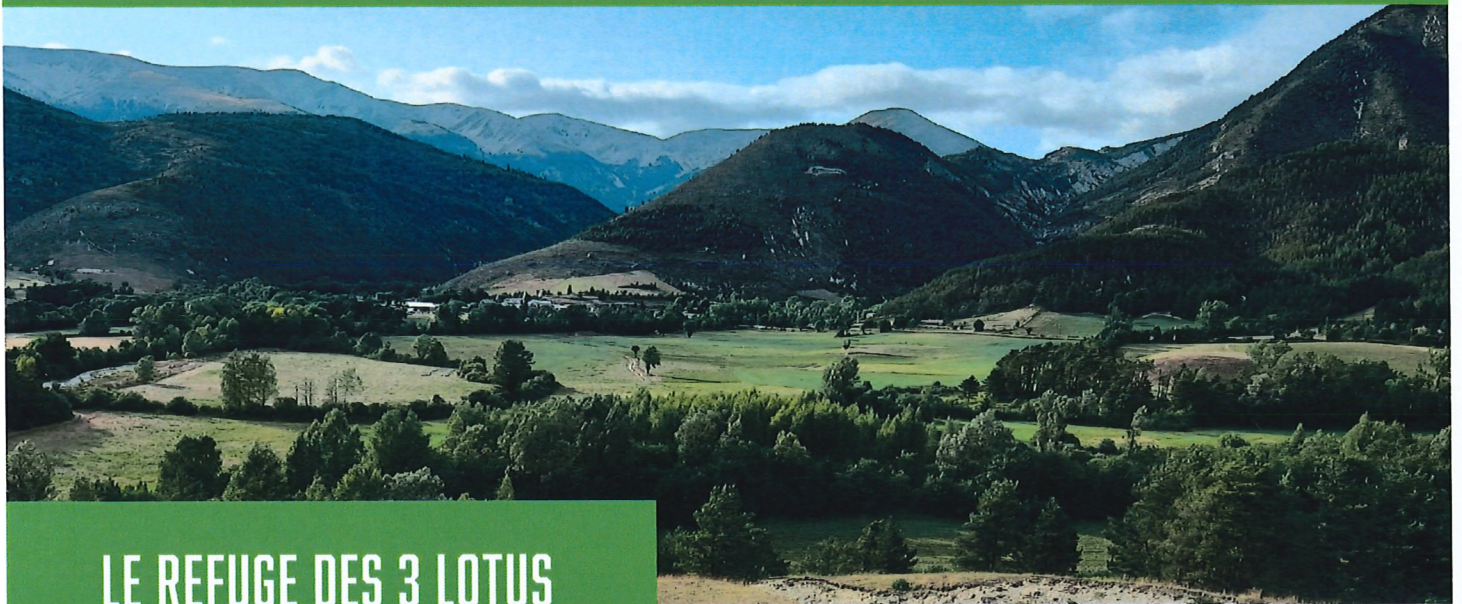


WEEK-END DE RESSOURCEMENT

Samedi 21 / Dimanche 22 SEPTEMBRE 2024



LE REFUGE DES 3 LOTUS LA BÂTIE (04) THORAME BASSE

*Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue :
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.
Sensation, Arthur Rimbaud*



SAMEDI 21 SEPTEMBRE

10h30 : Yoga avec kristell
11h30 : Bain sonore avec bols
Tibétain par Betty.
13h : Repas
15h : Méditation en mouvement
avec Chantal
18h30 : Relaxation profonde et
Yoga Nidra avec Marie France.

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

7h30 : Initiation à la méditation
avec Marie France
10h : Danse en conscience
avec Chantal
13h00 : Repas
14h : Festival Art de rue en caravanes
avec Art et culture «la Chouette»
VillarsColmars. <https://www.artet-culture-lachouette.fr/2024/08/10/itineraire-bis/>

Nous pourrons profiter également à cette occasion et selon nos envies, de baignades ,randonnées...
Éventuellement prévoir un jour de plus pour accompagner Marie France sur les sentiers qui n'ont plus de secrets pour elle.

TARIFS

40€ par jour, repas de midi compris
Adhésions : Annuelle : 20 € / Ponctuelle : 10€
Hébergement 10€ / nuit
Petit déjeuner et repas du soir en autonomie,
cuisine à disposition.

INSCRIPTION

Préciser dates d'arrivée et départ,
sachant qu'il est préférable d'arriver la veille
pour mieux profiter de la journée.

Chèque de 15€ d'acompte demandé qui restera
acquis à l'association en cas de désistement de
dernière minute (au plus tard 8 jours avant),
à l'ordre de "Association les 3 Lotus",
96 rue du porche - Château Garnier - 04170
Thorame basse

INFOS

Chantal : 06 25 90 96 82
Marie France : 06 83 20 10 75