

# Retraites de yoga 2023 - Programme sur [www.oliviafalavel.fr](http://www.oliviafalavel.fr)

## MAI

W-end Pentecôte YOGA & MARCHE - 3 jours en gîte de montagne à 1800m alt.

Du samedi 27 au lundi 29 mai 23 - Estenc (06 Vers Guillaume à 2h de nice) - 260€

- yoga 1h matin & soir • sophrologie en balade
- marches printanières de 4h avec dénivelé modéré selon le groupe

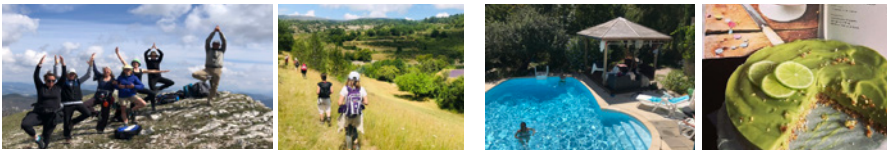


## JUILLET

STAGE YOGA DÉTOX - 1 semaine : 4 jours en jeûne + 4 jours en mode cuisine vivante

Du samedi 15 au samedi 22 juillet 23 - Drôme provençal (4h de nice) - A partir de 550€

- yoga • marches 3h/j. • jeûne sur 4 jours • initiation cuisine vivante • sophrologie • conférences
- tourisme • accupressure • (ostéopathie + massage en supplément) encadrée par un naturopathe



## AOÛT

STAGE CHAKRADANCE - 1 semaine : Pratiques de yoga et de Chakradance libératrices

Du samedi 29 juillet au samedi 5 août - Corrèze /Mérignac l'église (8h de nice) - 980€

- Yoga et relaxation le matin (2h30) en connexion avec les chakras
- Cycle complet de Chakradance les fins d'après-midi (3h)



## OCTOBRE

STAGE YOGA ET CONEXION À LA NATURE EN ÉCOLIEU - 1 semaine : marche & permaculture

Du lundi 23 au samedi 28 octobre 23 - Eourres /Htes Alpes (4h de nice) - A partir de 680€

- 4 jours avec marches dénivelé modéré • découverte sensorielle de l'environnement par un guide nature
- 2h30 de yoga par jour (1h15 matin & soir) • 1 journée avec 2 ateliers : cuisine et permaculture

