

Stage pleine conscience

**Respire !**

*Avec Joan Gudit*

**Août '21**

**Stages de 3 jours**

11-13 ou 16-18 août

Expérience pleine conscience

*Ballades en pleine nature*

*Relaxation*

*Pilates*

*Yoga (Yin/Hatha)*

*Méditation*

*Baignade en eau froide*

**Informations & inscriptions**

**[www.le-grammont.ch](http://www.le-grammont.ch)**

Prix du stage CHF 550.-

Supp. ch. double CHF 40.-

Supp. ch. individuelle CHF 80.-

*Les tarifs incluent les cours,  
les nuits en dortoir, les repas*