



C'est avec une grande Joie que nous vous accueillons cet Automne pour un weekend dédié aux personnes souhaitant s'éveiller à elles-mêmes en se (re)connectant à la "liberté d'être" pour avancer pleinement sur leur chemin de vie.

#### || AU PROGRAMME ||

- Une pratique de **Hatha Yoga** accessible afin d'enquêter sur votre esprit à travers votre corps ;
- De la **danse intuitive** afin de vous reconnecter à vous-même et à votre joie de vivre ;
- Des **cercles de tambours et de chant** pour libérer la voix et vous faire vibrer sur des sons sacrés et guérisseurs ;
- Vous découvrirez également la pratique des **pranayamas et des mantras**, deux outils à intégrer dans votre vie de tous les jours ;
- Des séances de **méditation guidées** ;
- Une immersion dans la nature, découverte de la Sylvothérapie et des "**bains de forêt**" ;
- Des temps de **partage et de conseils**.

Un week-end magique, inspirant, ressourçant, dynamisant, bienveillant, libérateur de soi pour le meilleur de l'ensemble.

#### || LES DATES ||

Le weekend du **26 au 28 Octobre 2018**. Arrivée à 18h le vendredi et départ à 17h le dimanche.

#### || LE PRIX (TOUT INCLUS) ||

- 320 € en chambre 2 places - Possibilité d'avoir une chambre individuelle pour 350 euros.
- 290 € en chambre 3 places

La cuisine sera 100% bio, végétarienne et fait maison avec les produits de la ferme :)

#### || LE LIEU ||

**La Ferme de Baume Rousse à Cobonne dans la Drôme**. Il s'agit d'un gîte écologique implanté sur une exploitation en agriculture biodynamique. Vous ferez la rencontre de Marion et Stéphane, nos hôtes agriculteurs. Notre pratique se déroulera au sein d'un **Dodécadome** magnifique avec une vue panoramique sur la vallée de la Drôme.

Pour venir :

- **Train** : Gare de Crest puis possibilité d'une navette (5 euros par personne) - 10 min pour rejoindre le lieu.
- **Voiture & Covoiturage depuis Lyon** (2h de route)

Plus d'infos sur le lieu : <http://www.lafermedebaumerousse.net/fra/index.html>

|| INSCRIPTIONS ||

Par mail auprès de :

**Charlotte** : [hoefmancharlotte@gmail.com](mailto:hoefmancharlotte@gmail.com)

Pascale : [pascale.pecolo@gmail.com](mailto:pascale.pecolo@gmail.com)

**Chèque ou virement à hauteur de 150€ pour confirmer l'inscription.**

Nombres de places limitées (15 personnes max)

N'hésitez pas à nous écrire si vous avez la moindre question. Très belle journée à tous,

Charlotte & Pascale