

Bon pour 1 Week-end Marche Méditation Sons

Pause privilégiée, hors de l'agitation du quotidien, à l'abbaye d'Ophain ou dans la vallée de l'Ourthe en Ardenne.

Trois marches entre bois et champs, du contact avec la nature, avec ses sens, des mouvements lents qui permettent de revenir à sa respiration et à son corps, des vibrations sonores et des musiques qui enchantent... les conditions sont idéales pour se ressourcer, écouter son intuition, se réaligner sur son centre, rejoindre sa force de Vie...

W-E du 18 > 20 février à Ophain :

la magie de l'hiver...

W-E du 18>20 mars en Ardenne :

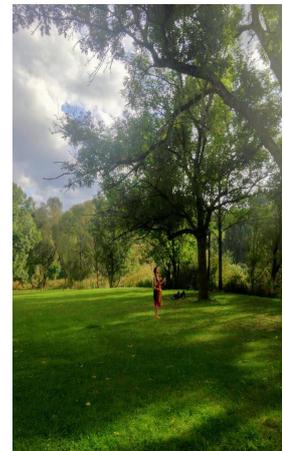
la nature se réveille...

W-E du 22>24 avril en Ardenne :

la nature en effeescence...

W-E du 20 > 22 mai à Ophain :

la générosité de la nature et les chants autour du feu...



Ralentir, reprendre contact avec la nature et avec la Vie en soi, au rythme de sa respiration et de ses pas.

Info +32 477 717 515

jllegrand.coach@gmail.com

