

SEMINAIRE

"Des 5 sens aux ressentis subtils"

ATELIER LITHOTHERAPIE

Avec Alexandra
SOMAT

Atelier "Créer son
bracelet de Coeur"
ou Atelier "Créer son
Mala"



YOGA SOPHROLOGIE

Avec Hélène LAISNEY
Conférences

Pratiques de Hatha Yoga
Pratiques de Sophrologie



ATELIER PEINTURE JAPONAISE

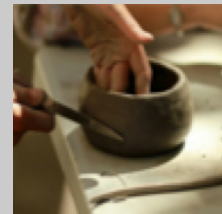
Avec Alain PLAIGNAUD
Atelier "découverte Sumi-e"



ATELIER POTERIE

Avec Chantale KOCH
Atelier

"Découverte
du travail de la terre"



LUNDI 5 AOÛT 19

Arrivée, journée libre, installation à l'hôtel
18h30 : apéritif d'accueil au Laurençou

MARDI 6 AOÛT 19

9h30-13h conférence et atelier Yoga/ Sophro
13h-15h déjeuner au Laurençou + temps libre (baignades, sieste, lecture...)
15h-18h atelier "Peinture japonaise Sumi-e" avec Alain
ou Après midi libre/visites /massage Ayurvédique

21h Marché fermier nocturne à FONS

MERCREDI 7 AOÛT 19

9h30h-13h conférence et atelier Yoga /Sophro
13h-15h déjeuner au Laurençou

15h-18h atelier « Lithothérapie » avec Alexandra ou atelier « Poterie » avec Chantale à CAMBOULIT
ou Après midi libre/visites /massage Ayurvédique

Diner libre

JEUDI 8 AOÛT 19

9h30-13h conférence et atelier Yoga /Sophro
13h -15h déjeuner au Laurençou et temps libre
15h-18h atelier "Peinture japonaise Sumi-e" avec Alain
ou Après midi libre/visites /massage Ayurvédique

21h concert sous les étoiles dans la cour du Château de BEDUER

VENDREDI 9 AOÛT 19

9h-30-13h conférence et pratiques Yoga/ Sophro
13h-15h déjeuner Laurençou et temps libre
15h-17h atelier Pilates au Laurençou ou au studio du Viguier

ou après midi libre/visites/massage ayurvédique
Diner libre (restaurant en groupe ?) + cinétoile sous les étoiles à FELZINS

SAMEDI 10 AOÛT 19

Départ, matinée marché à Figeac, journée libre