



**SAMEDI 21 & DIMANCHE 22 JUILLET 2018**

# RELIANCE AU FÉMININ SACRÉ

*En ces temps de changement et de transformation,  
il est aujourd'hui important de connaître, re-connaître, vivre  
et honorer... le féminin présent en chacune de nous.*

Organisé et guidé par Sylvie lcart-Fabiol  
**Les Jardins de Hridaya**



*Ce week-end sera exceptionnellement réservé aux femmes (débutantes ou expérimentées), comme une intimité retrouvée. La pratique du yoga sera douce pour amener le corps à se laisser porter par les énergies de ces moments.*

## PROGRAMME

### SAMEDI • 10h00 - 22h00

- **Hatha yoga** : Prise de contact avec son corps
- **Méditation introspective** : Prise de contact avec son intériorité
- **Yoga de la femme - yoga du visage - Yin yoga** animé par Anne Dumail
- **Cercle de paroles de femmes sous le chêne** en fin de soirée

### DIMANCHE • 8h30 - 17h00

- **Énergétisation face au soleil du matin** avant le petit déjeuner
- **Yoga du son** animé par Xavier Sarion
- **Enseignement et pratiques** : Vers l'expression de sa Déesse intérieure
- **Expansion de conscience** : À la rencontre du féminin universel
- **Méditation finale** : Union vers la guérison du féminin sacré

**Tarif week-end : 190 € (nuité, repas, enseignement)**  
(sans hébergement 170 €)

- Repas bio végétariens préparés ensemble -
- Possibilité d'arriver le vendredi soir -

**RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION**  
(nombre de places limité)

**Les Jardins de Hridaya**  
« Senteyre », 32100 Larroque sur l'Osse  
06.87.37.60.96  
sylvieicartfabiol@gmail.com  
www.ayurveda-prana.fr