

Désert, souffle de joie

6 jours de randonnée chamelière douce et légère
Grand Erg Oriental, du 21 au 28 mars 2015



Lâcher-prise, méditer dans la joie, se relaxer, se poser, se re-poser... jour après jour.
Rétablir un lien serein avec soi et avec l'autre.

Sourire à l'écoute de notre être profond et de nos émotions.

Nous reconnecter à notre puissance vitale, à la joie, au bonheur d'être nous en toute simplicité.
Progresser dans la rencontre de nous-mêmes et dans notre relation au monde.

La semaine alternera les temps de marche et les ateliers : pleine conscience, respiration, écoute, silence, méditation, relaxation, yoga du rire... Un Yoga optimiste, doux et léger qui permet de retrouver notre enfant intérieur et notre énergie vitale.

www.yoga-du-rire.be

www.randonnees-chamelieres.be



Animation : Paul Flasse
Organisation : Géode
paul@yoga-du-rire.be
0478 301 769