

Retraite Sup & Yoga

les 5 & 6 Juin 2021



Après cette période de confinement, rien de mieux que de vous retrouver dans le cadre de cette retraite alliant Voyage intérieur à travers la pratique du yoga d'une part, et découverte, approfondissement du Stand UP Paddle d'autre part.

Le temps d'un week-end, votre guide Jérôme vous emmènera pour une expérience Stand UP Paddle unique au fil de l'eau sur le Verdon. Deux coaching randonnées en SUP vous permettront de découvrir les basses gorges, et / ou les lacs en fonction des conditions météo.

Accessible à tous niveaux, une réelle progression vous sera proposée.



A travers le yoga des éléments, la méditation, et en complément du Stand UP Paddle, vous allez explorer toutes vos sensations par une pratique de yoga, à la fois dynamique et restauratrice accessible à tous.



By Serre-Ponçon Aloha & Yoga Linda

Plus d'informations sur le programme, contactez nous.

Linda, 06 2524 5911, spiritiyogaline@gmail.com

Jérôme: 06 8714 9375 / info@serre-poncon-aloha.fr