

DU 19 AU 22 AVRIL 2019

SPRING ÉCLÖSION 3.0

AVEC

Valentina Duna

ET

Joris Feuillatze

IMMERSION
YOGA

NATURE • VOIX

DANS LES CÉVENNES

06 73 78 40 34 • ADUNAYOGA@GMAIL.COM

KOKÖON · ÉCLÖSION · ENVÖL

La Voix - MA Voix, Comment explorer cette intime présence qui parle de ce que je suis, ce que je veux ou ne veux pas, ce que je crie, ce que je chante, ce que je murmure, ce que je ne dis pas... Yoga du Son, consécration de mon être, vibrer mes forces et mes faiblesses.

Préparation du corps instrument avec des explorations corporelles et énergétiques, YinYang Yoga, Relaxation, Sound Bath, Yoga Sauvage, Pranafood, Ô vivante, Immersion dans l'eau fraîche, sur les roches chaudes, dans la forêt. Silence et Cercle de Parole. Exploration en musique du ressenti et de la créativité. Un travail d'écoute et d'improvisation pour rencontrer ses peurs et en faire une force mélodique avec la harpe africaine le Ngoni.

AVEC : Valentina Duna et Joris Feuillatre, musicien, luthier et thérapeute et avant tout grand spécialiste de la harpe africaine et intuitive, sans fausses notes, le kamelongi

QUAND · OÙ · COMBIEN ?

Tarifs : 550 euros en chambre de 4 tout inclus sauf transport ((pédagogie, nuitées et nourriture veggie, supplément pour accès spa et hammam). Au Mas Nouveau, dans les Cévennes



Joris



Valentina

Valentina Carlier est avant tout une yogini voyageuse, passionnée de culture tribale et alternative. Son enseignement est le fruit de 20 ans de pratique autour du monde fusionnant des yogas classiques, atypiques et chamaniques. Formée et certifiée mais avant tout chasseuse de Vérité.

CRÉATEUR & FORMATEUR

Autodidacte professionnel Enseignant de percussion africaine pendant 15 ans. Luthier et musicotherapeute.
"j'honore la vie et sa magie à l'œuvre."

INFOS LOGISTIK & INSCRIPTIONS

PAR TÉLÉPHONE AU 06 73 78 40 34 MESSAGE PRIVÉ FACEBOOK À
VALENTINA DUNA OU PAR MAIL À ADUNAYOGA@GMAIL.COM