**Retraite yoga, méditation et souffle.**

**Du jeudi 5 mai au dimanche 8 mai 2016**

**à Chilly le vignoble ( 39)**

La pratique intensive du yoga, de la méditation et du souffle conscient  permet de libérer les cuirasses qui nous emprisonnent , de libérer le mental, de contacter le nectar qui est la vision clair et la pure conscience de ce qui est dans l’ instant présent.

Pendant ce temps de retrait en pleine nature , nous alignerons notre conscience à notre corps et notre cœur, notre vastitude, sentir les différents états de consciences en passant par le vide, le plein.

Des marches méditatives seront proposées en lien avec la nature, nous donnerons une écoute particulière à nos sens, notre rythme, nos sensations .

Des temps de partages et de créativités seront également proposés dans l’ écoute du cœur.

Dates : Du jeudi 5 mai 17h au dimanche 8 mai 17h

Lieu : Centre Solena à Chilly- le- Vignoble ( proche de Lons- le- Saunier)

Possibilité d’ arriver en train ou covoiturage.

Participation  : 300 euros pour l’ animation et 132 euros pour le logement et les repas ( végétariens)

Inscriptions : Emmanuelle Robert 06.64.70.39.13

[contact@emmanuelle-robert.com](mailto:contact@emmanuelle-robert.com)

Ouvert à tous, contact préalable avant inscription

Emmanuelle ROBERT thérapeute transpersonnel et musicienne Channel,

enseigne le yoga et la méditation , et en fait un art de vivre dans son quotidien comme dans sa vie professionnelle.

Emmanuelle accompagne en séances individuelles l’ être humain vers son chemin d’ authenticité, sa place juste et anime des ateliers et stages.

www.emmanuelle-robert.com