



Lou et Valérie ont le plaisir  
de vous proposer leur



# Retraite Yoga et Cosmétiques Naturels



*« Prendre soin de Soi »*

Au Domaine de Tardais (Perche)  
du 4 au 6 novembre 2022

A l'entrée dans l'hiver, Lou et Valérie vous proposent une transition en douceur dans le confort du gîte de groupe de Kausalya et Romain dans le Perche.

Au programme, des pratiques de yoga et de soin pour vous-même :

- yoga yin et yoga nidra
- auto massages
- méditations et chants
- fabrication de cosmétiques naturels



A 1h30 de route de Versailles, le Domaine de l'Ardenne sera notre cocon pour ces pratiques de reconnexion à soi. Le Domaine offre également la possibilité de moments détente au coin du feu et de balades dans les magnifiques bois environnants.



Le tarif de 350 € par personne (du vendredi soir au dimanche soir) inclut le logement et la rémunération des intervenantes. Un acompte de 100€ vous sera demandé à l'inscription.

Concernant les repas, nous proposons aux participants, aux choix, d'apporter de quoi préparer leur spécialité végétarienne, ou de verser 50 € dans la cagnotte.

## Infos et réservations

valerieplanqueyoga@gmail.com

07.81.13.47.29

lesbullesdelou@gmail.com

06.76.37.79.07



Valérie est professeure de yoga et une exploratrice du corps, de l'esprit et de l'âme. Elle a commencé son voyage dans le yoga par le versant Yang (Vinyasa and Ashtanga, à Paris et Mysore), et a depuis développé un intérêt pour les aspects Yin du yoga (Yin postural et Yoga Nidra). En cours de formation de thérapeute psychocorporel, c'est un grand plaisir pour elle de proposer aux participants de la retraite un espace de paix pour la reconnexion à soi

Lou est une exploratrice dans l'âme!  
Une touche à tout... elle fabrique avec le cœur depuis plusieurs années des savons et des cosmétiques naturels. Elle croit en un monde où on prend soin de Soi, de la Terre, des Animaux, des Minéraux, de l'Eau...  
Elle adore proposer des ateliers pour faire découvrir la magie de fabriquer ses produits naturels et respectueux

