



Le Chemin de l'Arbre

## Journée **YOGA**– Aromathérapie

Le dimanche **21 Janvier** 2018  
47330 **DOUZAINS**, (à Marle– Le Merlet)

avec : **Nicole SOYER**

Diplômée du Collège National de YOGA.

Vous propose l'expérience d'un Yoga intégrant :  
asana, prânâyâma et cherchant à permettre  
au corps de retrouver sa dimension spirituelle.

**Matinée 9h30-12h30**

- Avec Nicole : **Pratique puis Atelier de YOGA**  
sur le thème de **l'Hiver**
- Avec Karine : *préparation en commun*  
d'un **Repas d'Hiver avec des huiles essentielles.**

La journée de 6 heures : **35 €**

**Repas partage de ce que nous  
aurons préparé.**

(prévoir 8 à 10 € pour les ingrédients)

avec : **Karine GUINDEUIL**

**Aromatologue**

vous propose de découvrir  
le monde des huiles essentielles  
à travers un Atelier interactif et olfactif.

**Après-midi 14h-17h**

- Avec Karine : **Huiles essentielles  
pour les Maux d'Hiver**
- Avec Nicole : **YOGA NIDRA** (relaxation)

Renseignements et inscriptions : 06 88 84 25 19

ou

blog :

[lechemindelarbre@orange.fr](mailto:lechemindelarbre@orange.fr)

<http://lechemindelarbre.over-blog.com/#>

(sous réserve de 4 inscriptions minimum)

Ne pas jeter sur la voie publique