

WORKSHOP YOGA EN VOEDING/KOKEN
VAN 19 TOT 23 AUGUSTUS 2022
HERBRON, VERHOOG JE ENERGIE, KOM TOT RUST,
BRENG KLEUR IN JE LEVEN...

Shenmen

Les Varaizes (of Route des Varaizes
628 = nieuwe straatnaam)

03390 Beaune D'Allier - Frankrijk -

Voor meer info: mail of bel naar

rein@shenmen.be (Rein)

+33 645760524

<http://www.shenmen.be>

praktijk@rond-mei.be (Cindy)

+32 496106497

<http://www.rond-mei.be/>

We genieten ook

Van een prachtige natuur, een verwarmd zwembad, een hout gestookte sauna, van rusten en verstillen, van luieren en lezen in de hangmat, van wandelingen voor de liefhebbers, van een yogaruimte met prachtig uitzicht en bovenal...van mekaar. We dragen elkaar en worden gedragen door de groepsenergie

Prijs: 799 euro (op basis van 2 personen per kamer, incl gezonde en biologische maaltijden, yogalessen en kooklessen)

Toegankelijk voor elk niveau van yoga-ervaring en kook/voedingservaring



Yoga met CINDY

Twee yogalessen per dag - zachte hatha yoga om even met jezelf te zijn

Cindy neemt je mee in de ervaring om in bewust contact je lichaam vitaal en energiek te voelen, te versoepelen en te versterken
Ontdek de kracht van ademen - je adem toelaten is het leven toelaten
Ga mee op reis in de ervaring je geest open te stellen voor leren, groeien en evolueren in Bewustzijn...

Koken met REIN

Is altijd fijn....

We leren over koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten, over wat stress doet in je lichaam en hoe we ons immuunsysteem kunnen gezond houden.

Over gluten, suikers en kleuren op je bord

Over energie in ons lichaam en polariteit in voeding en heel veel praktische tips in de keuken

