

AU PROGRAMME

Pratiques bien-être avec Aurélie

Nous explorerons différentes approches du yoga,
de méditation et de respiration
Nous pratiquerons également la danse libre,
l'écriture et l'auto-massage

Ateliers peinture avec Nolwenn

Nous travaillerons sur le lâcher-prise, la confiance et
l'estime de soi, grâce aux effets thérapeutiques de la
peinture
Nous découvrirons aussi les bases de la gouache, des
couleurs et comment réveiller notre créativité

Espaces sacrés & rituels avec Laurianna

Pour cette retraite nous avons le plaisir d'être
accompagnées par Laurianna *aromathérapeute et
facilitatrice d'espaces sacrés avec les plantes
medecines* qui nous proposera plusieurs ateliers

Cérémonies du Cacao - Cercles de chant
Méditations olfactives - Rituels...



*AUCUN PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRE
TOUS NIVEAUX BIENVENUS

Visites & excursions

On explorera la presqu'île de Bahía Malaga
entre jungle et océan Pacifique



Cascades

SPA naturel & piscines naturelles dans la jungle

Plancton bioluminescent

La mangrove et son écosystème

Cours de cuisine locale

Plages & villages de pêcheurs

...et d'autres surprises !

.....

