

YOGA & ATELIER CUISINE VÉGÉTALE

Créer
&
Explorer

Ven 4.02 - Lun 7.02

WEEK-END DÉTOX ÉNERGÉTIQUE ET ÉMOTIONNEL





Elen

Chef indépendante spécialisée
dans la cuisine végétale
décomplexée & être de lumière

Audrey

Professeure de Yoga
dynamique et bienveillant &
être d'amour



Une véritable immersion dans notre centre énergétique et émotionnel.

Débuter l'année en prenant le temps de prendre son temps.

Se mettre en pause pour se laisser la possibilité d'assimiler les fêtes, l'année passée, les évènements, la vie...

Notre ventre sera au centre de notre attention. Notre deuxième cerveau, l'océan de l'énergie. Revenir au centre de la vie instinctive et intuitive.

Epicentre de nos émotions, on aborde ce centre énergétique sous toutes ces facettes au travers d'une pratique quotidienne de yoga et d'ateliers de cuisine végétale.

On cuisine ensemble tout ce que l'on mange et on prend conscience de comment l'alimentation impact notre corps physique, énergétique et émotionnel.

The background image shows a cozy, rustic interior of a chalet. The walls are made of light-colored wood. On the left, there's a fireplace with a warm fire burning. To the right, a Christmas tree is decorated with lights and ornaments. The room is filled with warm, golden light, creating a comfortable and inviting atmosphere. A wooden chair with a heart-shaped cutout in the backrest is visible in the foreground.

En tout petit comité pour préserver ce cocon privilégié. Yoga au coin du feu. Ateliers cuisine dans une belle cuisine ouverte. Le tout dans un superbe chalet de montagne typique situé à 2h de Montpellier. En plein coeur du Parc National des Cévennes, c'est au Mont- Aigoual que l'on se dépose pour ces 4 jours dans un chalet de montagne bercé par la chaleur, le charme et l'authenticité.

Possibilité de chambre dortoir (3pers) ou chambre individuelle (ou couple/duo)



Yoga

Découvrir, ressentir et comprendre notre fonctionnement interne
au travers d'une pratique physique douce et intense, des
exercices de respiration et de méditation libre et guidée dans le
respect et l'écoute.

Ateliers cuisine végétale

Nous cuisinerons ensemble tous nos repas ! Nous verrons un grand nombre de recettes simples et gourmandes, des bases à vous approprier pour les décliner chez vous au quotidien et mettre de la créativité dans vos assiettes.



A decorative illustration of a yellow branch with leaves and small flowers, positioned at the top of the page.

Tarifs

*4 jours & 3 nuits en hébergement individuel ou
partagé, comité très restreint, 8 heures de yoga, 5
ateliers cuisine végétale et de jolies surprises...*

Du Vendredi 4 au Lundi 7 février 2022

*Chambre individuelle (seul ou en
couple/duo)*

520€ Seul

490€ en Couple/Duo

Chambre partagée (3 lits)

490€



*Cet événement est ouvert et accessible à tous. Aucun
pré-requis en cuisine ni en yoga.*

**Pour toutes informations complémentaires contactez
nous :**

Elen

06 50 47 71 44

hello@elengiupponi.com



Audrey

06 42 59 69 37

contact@yogimood.fr

