



**DU 4 AU
6 AVRIL
2025**



UN WEEK-END POUR SOI



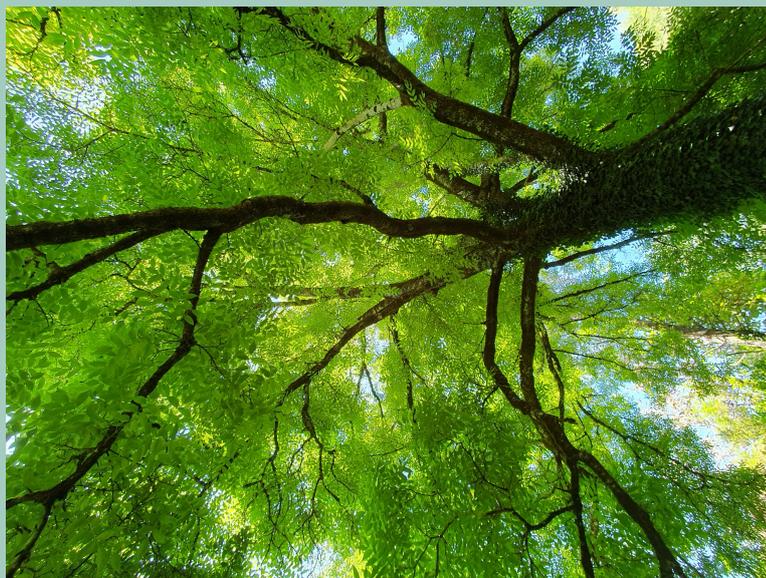
LE PROGRAMME



- Qi Qong en nature
- Méditation guidée
- Marche méditative
- Expression créatrice
- Voyage sonore
- Danse en conscience
- Mouvements taoïstes
- Auto-massages
- Respirations
- Méditation sur les sons
- Temps libres

Durée approximative des enseignements : 13h.

Chaque atelier est indépendant, et chacun est libre de prendre un temps pour soi à tout moment.



ENSEIGNANTE:



Laurence Barraud, de profession initiale infirmière, enseigne la sophrologie, la méditation, le Qi Gong depuis 12ans.

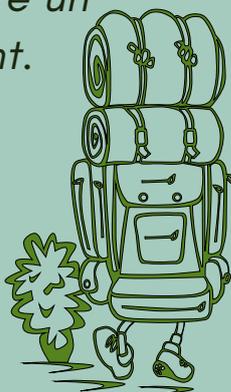
Elle profite d'être musicienne et danseuse pour compléter ses pratiques par des voyages sonores en musique ou en danse.

LE LIEU :



HAMEAU DE PAVE
31310 **MONTBRUN-BOCAGE**
WWW.HAMEAUDEPAVE.FR

1H DE TOULOUSE





DU 4 AU
6 AVRIL
2025



UN WEEK-END POUR SOI



LES TARIFS



- **Enseignement et location du lieu :**

180€.

50€ d'arrhes à verser à l'inscription

- **Hébergement :**

20€ par personne et par nuit en chambre double, triple ou quadruple ;

15€ en tente (matelas fournis);

10€ avec sa propre tente ou son camion

5€ les draps, si besoin

- **Repas :**

60€ pour le week-end entier

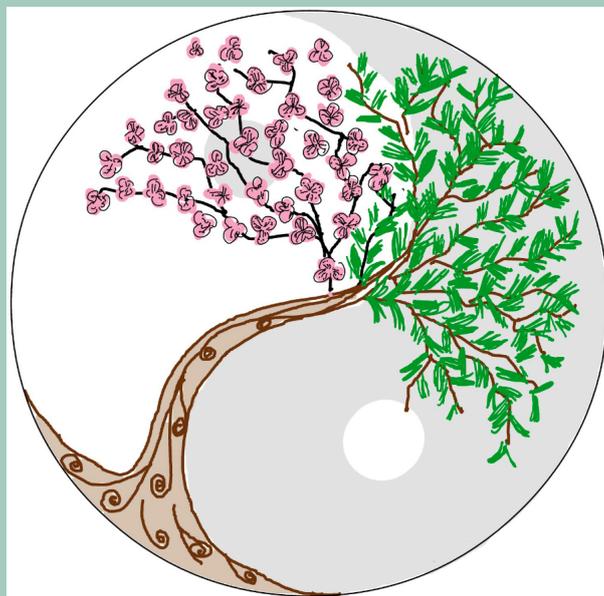
Cuisine bio et végétarienne

DATES ET HORAIRES:



Arrivée vendredi 4/04 à partir de 17h

Départ: dimanche 6/04 à 17h.



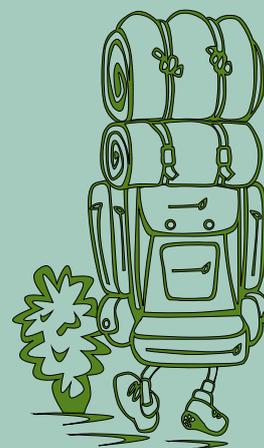
INFOS ET RÉSERVATION :



artsenmouvements31@gmail.com

06 76 95 64 92

www.artsenmouvements31.fr



Covoiturage possible