

Éveil d'Essence

20 – 22 MARS 2020



MAISON CRÊT BÉRARD, PUIDOUX

Deux jours de partage et convivialité, pour une régénération du corps et de l'esprit dans un lieu imprégné de sérénité et quiétude.

Un moment pour soi, pour échapper à la frénésie du quotidien et trouver les réponses.

Du 20 Mars à 18h00 au 22 Mars à 16h00

Hatha Yoga, Yoga Nidra, Méditation,
Pilates, chiharmonie, Be Evolution, Danse du Dragon
avec

Cristiane Tinguely et Viviane Hilkner

Information et Inscription:

vhilkner@gmail.com +41 79 338 8843

cristiane.martins@bluewin.ch +41 79 337 5166

www.centrekaizen.ch