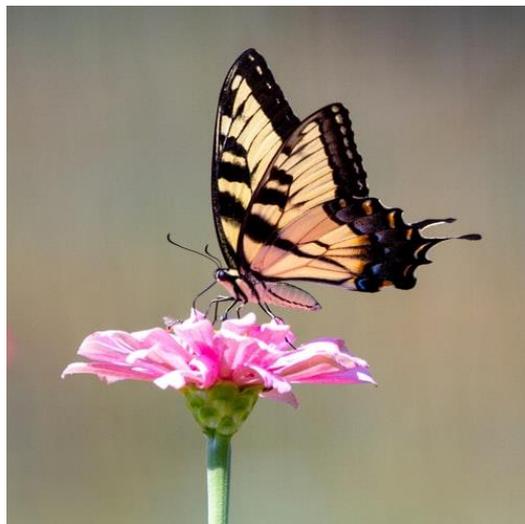


**Week-end  
découverte bien-être  
au jardin de Maria organisé par  
Abrakadabra**

**avec :**



- séance de yoga avec [Martine René](#) (*professeur de Hatha-Yoga de la FFHY*)  
06 89 49 84 16
- séance de sophrologie avec [Mathilde Thélot](#) (*Sophrologue Caycedien  
master de sophrologie à Sofrocay*) 06 77 41 46 86
- Séance de PNL (Programmation NeuroLinguistique) avec [Isabella Bianchi](#)  
(*praticienne PNL*) 06 21 75 34 87

Week-end à 40 euros , possibilité de participer qu'une seule journée a 20 euros  
Tout se passe en extérieur dans le jardin dans les règles du protocole sanitaire.  
Tenue confortable souhaiter pour le yoga, possibilité d apporter son tapis.  
Possibilité de camper sur place.  
**Annulation si pluie.**

Réservation payante obligatoire auprès de Maria au 06 21 79 75 64  
[sigridagneta@gmail.com](mailto:sigridagneta@gmail.com) ou auprès des intervenants.

## Samedi 12 juin 2021

Pour le repas du midi: prévoir son panier repas et/ou une petite restauration payante vous sera proposer

Pour le repas du soir: repas préparer ensemble avec la cueillette des plantes comestibles du jardin. Si problème allergie alimentaire nous prévenir.

- 9H :..... Arrivée au jardin tisane d accueil  
9H30 – 10h30..... Yoga avec **Martine**  
10H30..... Pause boisson offerte  
11h – 12H..... Présentation de la PNL par **Isabella**  
12H – 14H30..... Repas  
14H30 – 15H30..... Ballade gourmande dans le jardin avec **Maria**  
16H –17H30 ..... Présentation de la sophrologie et une pratique avec **Mathilde**  
18H..... Préparation du repas avec les plantes comestibles du Jardin.

### **Repas champêtre**

**soirée conviviale de partage et de joie.**

## Dimanche 13 juin 2021

- 9H ..... Yoga du matin (a jeun ou petit déjeuner léger) avec **Martine**.  
10H ..... Brunch.  
12H ..... PNL (Programmation Neuro-Linguistique) en groupe possibilité d une séance individuel avec **Isabella**  
14H ..... ;Sophro-Ballade contemplative dans le jardin avec **Mathilde**.

Goûter tisane