



Méditez, Yogatisez et cueillez !
Avec le Yogi sauvage du Sentier

Atelier dédié à la connexion à la nature!

Découvrez les secrets d'Amandine herbaliste, pour apprendre les vertus des plantes comestibles, médicinales et locales !

Appréciez pleinement la nature en pratiquant le yoga dans un champs de verdure, accompagné de Sophie professeur de Yoga Saraswati.

Découverte de la flore et cueillette puis cours de Yoga et méditation en plein air pour s'oxygéner le corps et l'esprit ! Et pour s'ouvrir l'appétit, apéritif de plantes sauvages.

Prévoir : Tapis de yoga, carnet de note, appareil photo, panier et sachets pour la récolte.

Durée : 3 h.

Groupe : De 10 personnes.

Participation : Adultes dégustation comprise : 30 €