

# Le Shinrin Yoku

ou "bain de forêt", est une pratique de pleine conscience, où la lenteur et le silence sont essentiels afin de retisser ce lien profond, vital et instinctif avec la Nature. Eveiller les sens et les sensations, s'ouvrir à la joie et à la gratitude.

## DIMANCHE 08 OCTOBRE

DE 9H À 13H

## Bain de Forêt et Danse à l'Éveil

avec Karine Chardon

guide Shinrin Yoku et animatrice Marche Afghane

et Celeste Prancic

professeur diplômée Shakti Dance® et Hatha Yoga

## La Shakti Dance®

Le yoga de la danse est une discipline de mouvement conscient basée sur la philosophie yogique et la sagesse du corps en mouvement. Une fusion des mouvements fluides du yoga, de la danse et des mantras sacrés de manière à élargir votre sensibilité et votre langage corporel pour communiquer avec la vie. Avec le Tout.  
<http://www.saktiyoga.org>



## RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

06 18 42 45 17 - [contact@selvea-nature.fr](mailto:contact@selvea-nature.fr) - [www.selvea-nature.fr](http://www.selvea-nature.fr)

Tarif de l'atelier : 60€ - Horaires : 9H à 13H suivi d'un pique-nique pour ceux qui le souhaitent

Nombre de places limité à 12 personnes