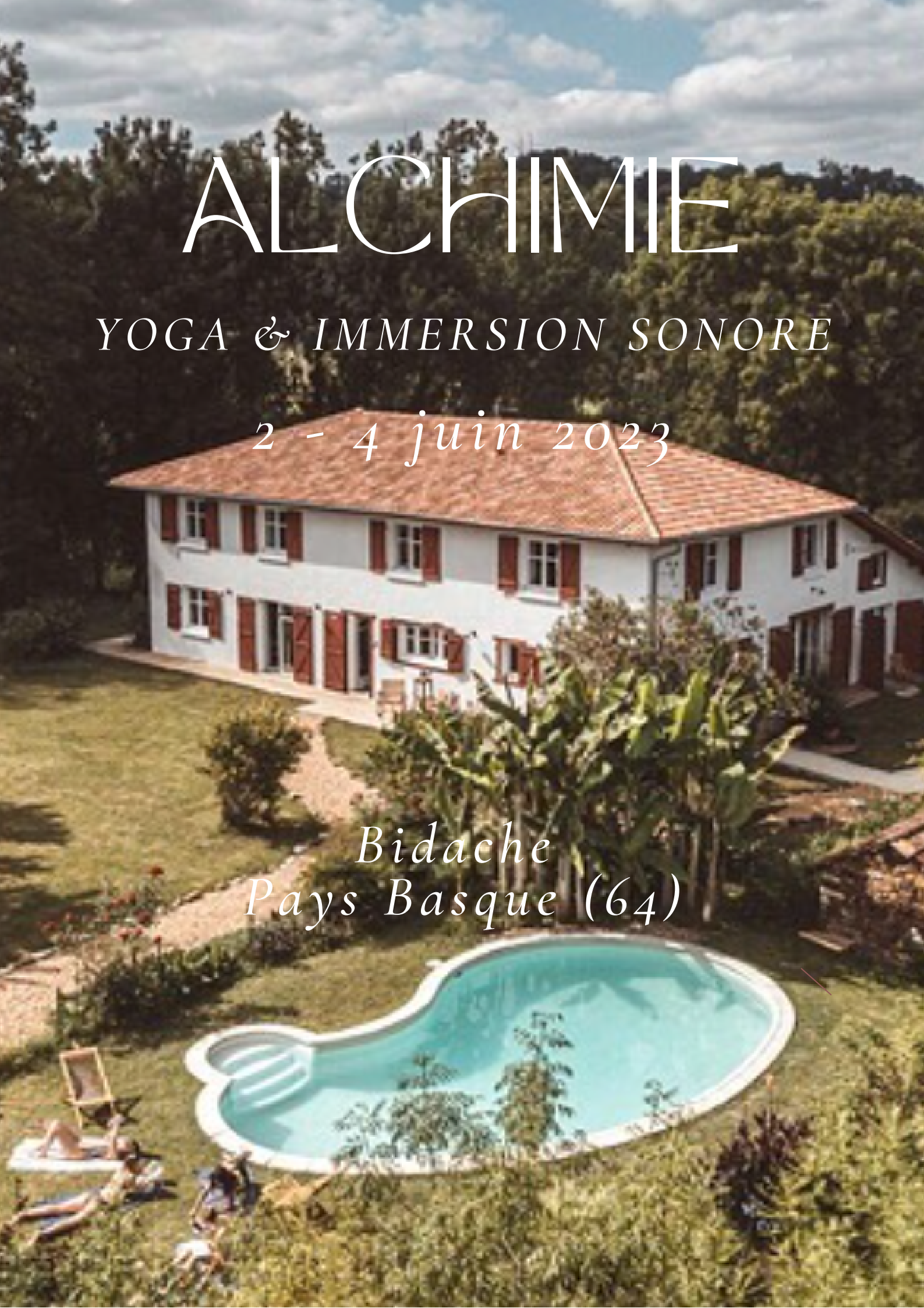


ALCHIMIE

YOGA & IMMERSION SONORE

2 - 4 juin 2023





*Bidache
Pays Basque (64)*





Alchimie

Grace au mouvement du corps et aux pratiques vibratoires, goûter à l'alchimie, la magie, la beauté de l'instant et de son être. Reprendre conscience de son unicité.



Yoga et immersion sonore

Un lieu unique et chaleureux,
plonger au coeur de soi,
ouvrir son coeur,
lâcher le mental,
s'épanouir par le Yoga (Vinyasa &
Yin),
les pratiques sonores et vibratoires
(cérémonies du son, chants, mantras...)
et le Cacao cérémonial.



- ☾ Yoga: Vinyasa & Yin
 - ☾ Pranayama
 - ☾ Méditation
- ☾ Cérémonie du Son
- ☾ Cérémonie Cacao
- ☾ Mantras / Chants
- ☾ Rituel de pleine lune
- ☾ Temps libre / piscine
- ☾ Partages





Le temps d'un week-end,
prendre soin de soi,
vivre l'instant,
se donner de la douceur,
faire l'expérience de l'alchimie
corps-coeur-esprit,
du pouvoir du son et des
vibrations.

S'offrir le cadeau de la pleine
présence,
se régénérer,
rayonner qui nous sommes,
s'émerveiller.

Honorer la vie qui
vibre en nous, se sentir
vivant.e.





Toutes les pratiques de yoga sont ouvertes à toutes et tous, pas de niveau requis.

En fonction des pratiques, j'apporte toujours des propositions, des options en fonction des ressentis de chacun.

Slow Toki

Cette grande ferme basque (bâtie du 18ème siècle) a été entièrement rénovée en 2020 dans le respect de son histoire.

Slow Toki signifie « le lieu où l'on prend le temps », en anglo-basque. C'est une maison à la fois atypique et paisible, entourée d'un grand jardin, d'un potager en permaculture et d'une piscine.





Pièce à vivre spacieuse et conviviale



Grand jardin, avec piscine et ombrage



Grande salle de pratique de 60 m2



Chambre double Ikaria (1 lit double)



Chambre double Nuoro (2 lits simples)



Chambre double Nicoya (1 lit double, sdb ouverte avec baignoire)



Le loft Okinawa (3 couchages)



Le dortoir (5 couchages)

L'arrivée est libre le vendredi à partir de 15h.
Les départs se feront dimanche à partir de
16h environ.

Slow Toki

730 Chemin du Sarrot
64520 Bidache





*Tellement heureuse de retourner
chez Slow Toki pour vivre ce séjour
ensemble.*

*Au plaisir de vous rencontrer et de
partager ces espaces de bienveillance
et de pratiques.*

*Une question ?
melanieyoga@yahoo.com*

Inscriptions: [sur ce lien.](#)

