



ALPINE RETREAT

Cette retraite est le fruit d'activités les plus diverses les unes des autres afin d'être en pleine conscience avec soi-même, les autres et les montagnes qui nous entourent, le tout sans motel!

Du 31 mai au 2 juin 2024

Lac Louvie - VS

- Randonnée
- Yoga
- Bains froids
- Pratiques de respiration et méditation
- Atelier surprise
- Apéros!!!