



JULIE LAFORET

ARTISTE  
PROFESSEURE DE YOGA



*Sagesse de la forêt*

Le Grand Champmartin 71190 BROYE

+ 33 6 20 88 14 57

[julie.gouiran@gmail.com](mailto:julie.gouiran@gmail.com)

<https://sagesse-de-la-foret.com>

[HTTPS://SAGESSE-DE-LA-FORET.COM](https://sagesse-de-la-foret.com)

# Immersion en Forêt

Découvrez les Immersion sur 2 jours proposées dans un cadre naturel et magique, au coeur de la forêt du Sud du Morvan, pour connecter la sagesse du monde végétal et créer sa propre Toile.

Au programme : pratique corporelle (yoga), visualisations, création de sa toile, temps libres dans la Forêt, échanges et partages.

Dernière session complète pour 2023

Dates à venir pour 2024

Contactez directement Julie si vous êtes intéressé.e, elle pourra ouvrir une session cela vos disponibilités

Programme détaillé (il peut varier en fonction du groupe)

- Si vous arrivez le vendredi : pratique de yoga douce et temps de connexion
  - Samedi matin : pratique yoga, méditation/visualisation et premières connexion avec le monde végétal, partages & échanges
  - Repas
  - Samedi après midi : découverte de l'impression végétale, création de votre toile, temps libre, pratique de yoga douce, partages & échanges
  - Repas
  - Dimanche matin : pratique yoga, découverte de la teinture végétale partages & échanges
  - Repas
  - Dimanche après midi : pratique yoga douce, reconnexion avec votre Toile, échanges & partages
- Fin de la retraite vers 16h

Tarif = sur demande  
Ouvert à toutes et tous

Le tarif comprend :

- Les transmissions & pratiques & matériel
- L'hébergement pour 2 nuits
- L'ensemble des repas (4 repas végétariens)
- 1 Cercle pour la création de votre Toile

