

RELIANCE AU LAC

Méditation
Mouvement
Chant intuitif



Quoi ? Une heure de pratique mêlant **méditation, mouvement et chant intuitif**

Pour qui ? Tout le monde (dès 16 ans)

Pour quoi ? Réveiller ton corps. Ecouter ta météo intérieure. Remercier. Exprimer.

Rencontrer. Choisir. Avec la Nature ne faire qu'un.e. T'en remettre aux éléments, bordé.e par les vagues, soutenu.e par les montagnes. Bienvenue à la pratique de RELIANCE au lac.
Pratique avant tout introspective.

Dates: les jeudis 17 - 24 novembre - 1 - 8 - 15 - 22 décembre

Horaire: 12:15 - 13:15

Lieu: [Préverenges plage, au bout du chemin des Embruns](#)
par temps pluvieux, pratique par zoom

A prendre avec soi: ton tapis de yoga, une gourde, éventuellement de quoi écrire
(Oui, oui il y a des toilettes. Ah bah oui..!)

Tarifs :

Découverte viens 2 fois pour le prix d'une ! 25.- | **1 pratique:** 25.- | **4 pratiques:** 85.-

INSCRIPTION : **(1)** Télécharge [Telegram](#) si ce n'est pas déjà fait. **(2)** Rejoins le [canal Telegram « Reliance au lac »](#), qui est spam free et sert simplement à t'indiquer si la pratique à bien lieu au lac (temps sec) ou par zoom (temps humide) et le cas échéant, obtenir le lien zoom. **(3)** Viens comme tu es ! Et paie « sur place » par cash ou par TWINT (merci d'indiquer nom, prénom et date ♡).