

YOGA RETREAT 21.-24.08.2020

Obersteinbach/France Alsace

Florence Anjali Devi Kretschmer

Yoga Master, Shiatsu Praktikerin, Reflexologie



PROGRAMME

Accueil le 21 August 2020 à 10.00 Uhr

Lieu: „La Taverne du Steinbach“ à Obersteinbach .

La retraite de Yoga, s'inscrit cette année sous le signe des 5 Éléments, Feu, Terre, Metal, Eau et Bois et de notre lien à la nature.

La synergie Homme et nature sera notre ligne directrice tout au long de ces journées:

Ressentir, mobiliser, se sensibiliser, utiliser ses sens, se concentrer, méditer, observer, être créatif, découvrir, rire et activer son énergie vitale.

Vendredi, 21.08.2020

- 10.00 h: Accueil avec boisson de bienvenue/AUBERGE DU STEINBACH
- 10.30 h: Petite cérémonie d'ouverture
- 11.00 h: Première séance de Yoga doux.
- 13.00 h: Déjeuner
- 14.30 h: 1ère activité découverte, „la voix: forte ou silencieuse“
- Snack/Temps libre
- 16.00-17.00 h: Yoga

Samstag, 22.08.2020

- 09.30-11.00 h: Yoga. Lieu: AU NUMERO 6 (Chambres d'hôtes)
- Snack
- 11.30-13.00 h: Organise ton temps comme tu le desires *
- 13.00 h: Déjeuner
- 14.30 h: 2ème activité découverte „Poterie: La terre entre mes mains“
- Snack
- 16.15-17.00 h: Yoga et équilibre
- Éventuellement le soir : „Feu et joie“

Sonntag, 23.08.2020

- 09.00-10-30 h: Saluer le soleil, éveiller l'énergie vitale. Meditation
- Snack
- 11.30-13.00 h: Organise ton temps comme tu le désires * / Yoga Workshop (petit groupe).
- 13.00 h: Déjeuner
- 14.30 h: 3ème activité découverte „ La vie des abeilles et l'or sucré“
- 16.00-17.00 h: Yoga. Lieu: HOTEL ALSACE VILLAGE

Montag, 24.08.2020

- 9.30-10-30 h: Yoga „La danse des éléments“ et cérémonie de fin de stage.
- 11.30 h: Déjeuner

Anmeldung

- Florence Kretschmer/ Tel.: +491704012866
[info@magicfloweryoga.com/](mailto:info@magicfloweryoga.com)
www.magicflower.com

Veranstaltungsort und Information

- La Taverne du Steinbach,
Tel. +33624641696
14 rue principale, 67510
Obersteinbach

Hébergements/ Obersteinbach

- La Taverne du Steinbach
(notre quartier général/ Déjeuners)
Tel.: +33624641696
- Au Numéro 6, Chambres d'hôtes
Piscine et petit lac.
Tel: +33 658456417
- Hotel Alsace Village
Chambres avec balcons /Chambres
simples
Tel: +33 388095059
- Chambres d'Hôtes au Petit Arnsbourg
Tel.: +33675329085

- * Offre toi un massage Shiatsu ou une séance de réflexologie plantaire.
(30 Minutes: 25€)
- Utilise ta créativité pour une bonne cause, (Mandala/ Aquarelle/Bracelet ZEN)
- ou laisse ton esprit se délasser...