

Durant tout un week End nous allons être en total immersion avec les éléments qui nous entourent dans un cadre montagneux, loin de tout ce qui nous sépare de l'essentiel c'est-à-dire la nature dont nous faisons partie. Et dans ce havre de paix qui est le hameau de Goutevie nous vous proposons divers ateliers aussi forts de sensations les uns que les autres, qui vous permettrons une totale connexion à vous-même, à votre environnement et aux autres. Ça va être une expérience humainement, émotionnellement et physiquement inégalée!

Pendant ce stage nous allons voir différents ateliers qui se complètent afin de nous acheminer à une harmonie du corps et de l'esprit. Tout au long du week end nous allons travailler sur la respiration, le mouvement, la mobilité, le jeu, les massages, l'exposition au froid par les bains d'eau glacées, les baignades dans la rivière, cascade, balades en forêt.

Vous trouverez plus de détails dans ce lien :

<https://www.facebook.com/events/786081262018889>

Organisation et animation par Djamel. Expériences dans divers sports, arts martiaux, sports de combat, différentes méthodes de respiration, immersion dans de l'eau glacée. Pratiques inspiré par différents courants, Arts martiaux, yoga TUMO, méthode Wim Hof...

