



**Samedi
17 juin
2023**



Montagne Noire
YOGA

JOURNÉE YOGA ET PADDLE (OU KAYAK)

au Lac de la Ravière

Rechargez vos batteries en puisant l'énergie des éléments!

Après le Yoga centré sur les 5 éléments vous n'aurez plus qu'une envie: profiter de tout ce que la nature à nous offrir. Un pique nique gourmand au bord de l'eau, peut-être une sieste sous les arbres... puis rendez-vous sur le lac pour découvrir le paddle ou le kayak (et pourquoi pas: faire du Yoga dessus!)

La journée est accessible à tous, débutants compris (il faut savoir nager)

Pour s'inscrire: **cosawruk@gmail.com** ou **06 65 44 45 87**



75 €

TOUT COMPRIS

- café/thé d'accueil
- Yoga (1h15)
- déjeuner
- découverte du paddle ou kayak (matériel inclus)
- + une journée inoubliable

