



Programme indicatif de la semaine Yoga et Naturopathie du 24 au 30 juillet 2021 Christine Marchyllie et Bertrand Linke

Arrivée le samedi 24 juillet : à partir de 18h30 installation dans les chambres

19h30 - 20h30 : diner

20h30 – 21h30 : présentation de la semaine et présentation des participants et intervenants

Journée type du dimanche au jeudi

8h – 9h : éveil énergétique, et méditation (Christine)

9h - 10h : petit déjeuner

10h - 11h : cours de naturopathie ou massage (Bertrand)

12h30 déjeuner

15h – 17h00 : marche ou visite

18h00 – 19h15 : Yoga (Christine)

19h30 diner

Vendredi 30 juillet :

8h00 – 9h00 : éveil énergétique, et méditation (Christine)

9h15 – 10h00 : petit déjeuner

10h30- 11h30 : debriefing de la semaine (Bertrand et Christine) et ménage

11h45 – 13h00 : Yoga (Christine)

13h00 déjeuner

Départ vers 14h30



Notre cuisinière : Marilena LOI



Mathangi Marilena, mère et grand-mère, âme nomade d'origine sarde, est praticienne en Alimentation consciente et Cuisine créative depuis 35 ans.

Elle est aussi conteuse et artiste éclectique, animatrice d'ateliers et coach de vie.

Sa cuisine rime avec plaisir, santé, découverte...

Elle a exercé dans

différents centres de développement personnel et de thérapie et a été chef de cuisine pendant 6 ans au Village du Lac en Ardèche, lieu de séminaires et de retraites chamaniques.

