

Promenons-nous dans les bois avec le Sylvo Yoga

Du latin *silva* qui signifie « forêt », le Sylvo Yoga offre une pratique hors les murs, en contact avec la nature. Partir à la découverte de son arbre intérieur, ancrer ses racines, déployer ses branches, faire fleurir ses bourgeons et en récolter les fruits... Rendez-vous au château de Bonnemare en Normandie ou au domaine du Taillé en Ardèche avec Corine Moriou, professeure de Hatha Yoga formée à la Sylvothérapie. Au programme : marche silencieuse des 5 sens, Land Art, Yin Yoga et Partner Yoga. Enlacer des chênes, pins et châtaigniers dans une forêt multiséculaire vous réserve bien plus qu'une balade au grand air. En Ardèche, du 7 au 12 mai ou du 29 juillet au 2 août. En Normandie, du 17 au 19 mai.

