

A black and white photograph of a person in a yoga pose, with arms raised and hands clasped behind their head. The person is silhouetted against a bright, out-of-focus light source, creating a dramatic effect. The background is dark and textured.

*P*  
*arenthèse*

**YOGA - SPA - DETOX**

ve 14.05 au di 16.05.2021

**LE  
LABO**

#yoga • flo'w



*C'est le temps de prendre le temps*

Un espace de reconnexion, de ressourcement, de calme, embarquez dans un voyage intime au cœur de Soi...

En pleine nature, dans le Jura Suisse...

*Yoga Vinyasa*      *Yin Yoga*  
*Pranayama*

*Douceur printanière et pause spa*

A travers les baies vitrées, plongez votre regard dans l'envoûtant jardin, cadeau de la nature au milieu des paysages du Jura, les pensées s'ancrent dans l'instant présent.

[www.espace-ciel-terre.ch](http://www.espace-ciel-terre.ch)

Et tout ça accompagné par différentes pratiques de Yoga : Pranayama, L'Éveil au corps, Vinyasa Flow, Yin Yang Flow... et d'une méditation sonore aux bols tibétains.



— espace —  
*entre ciel & terre*  
formation — chambre d'hôte — bien-être

# Alimentation consciente



## *Ressez l'équilibre de votre alimentation*

L'occasion de comprendre le dialogue qui s'installe entre l'esprit et le corps lorsque l'on mange. L'alimentation consciente comme fil conducteur à ces 3 jours. Céline experte en nutrition et comportement alimentaire et aussi sensible à la pratique du yoga, vous guidera au travers du langage de votre corps et de vos émotions. Car l'alimentation a une place primordiale dans votre quotidien et votre bien-être...

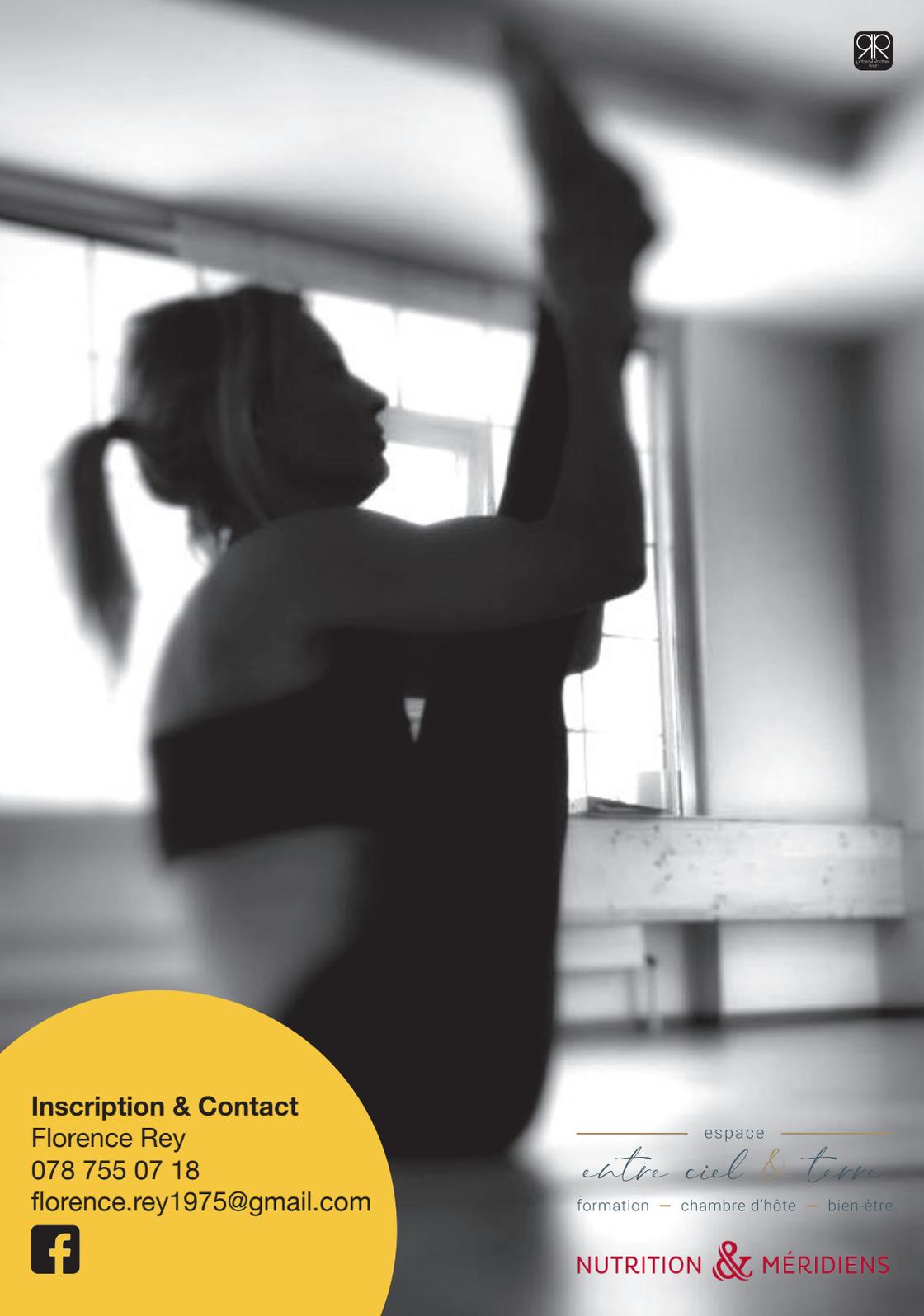
Des repas végétariens, bio ou issus d'une agriculture locale respectueuse de l'environnement vous seront proposés. Des moments gourmands et équilibrés pour une detox complète !

[www.nutrition-et-meridiens.ch](http://www.nutrition-et-meridiens.ch)

**NUTRITION & MÉRIDIENS**

**Diététicienne HES - Nutritionniste  
Touch For Health**

Céline Broillet - 079 685 11 36



## Inscription & Contact

Florence Rey

078 755 07 18

[florence.rey1975@gmail.com](mailto:florence.rey1975@gmail.com)



— espace —  
*entre ciel & terre*  
formation — chambre d'hôte — bien-être

**NUTRITION & MÉRIDIENS**