



Hélène Russo

# Séjour Zen Détox



Il y a des moments où quelque chose appelle...

Il y a des moments où l'on sent que quelque chose doit bouger à l'intérieur.

Un appel à ralentir, à se retrouver, à traverser ce qui est là  
plutôt que de le contourner.

## PROGRAMME :

- Sadhana & pratiques de yoga kundalini
- Libération énergétique
- Souffle intense, mouvements rythmés
- Temps de partage et d'intégration
- Reconnexion au corps et à la nature
- Voyage sonore avec April Moon - Bols chantants

## 85€ / jour (enseignement)

Hébergement en prix libre

Infos/Réservations :

Hélène Russo +33(0)6 32 73 17 36

## Ferme de la Chaux

(21) La Bussière S/Ouche

Prévoir couchage + nourriture

### Sur place :

Soins énergétiques

Naturopathie

## UNE EXPÉRIENCE DE TRANSFORMATION INTÉRIEURE

Vous voulez évoluer, vous recentrer,  
ouvrir votre intuition

**Vous avez besoin  
d'un yoga global, profond**

C'est un espace pour :

- te retrouver face à toi-même
- remettre de la circulation et  
du mouvement dans l'esprit
- rouvrir le coeur et alléger la  
poitrine

