



Bonjour chères femmes fantastiques !

Voici les dates des prochaines journées entre femmes : toutes originales !

Nouvel horaire : de 9h00 à 14h00.

Prix attractif : 45 euros tout compris (massage 15 euros en plus)

Lieu : rue des Jonquières, 3 à 4577 Strée (Modave).

Contact : Gaëlle De Bruyn 0495/791886

mail : gdebruyn17@gmail.com

Numéro de compte : BE72 8601 0951 6416

Page Facebook : yoga de la joie

Site internet : www.yogadelajoie.be

Le dimanche 3 février 2019 : Yoga et Femmes Fantastiques !

Un moment de **yoga au féminin**, centré sur notre ouverture par la respiration. Laissez-vous guider par des postures adaptées à vos besoins, explorez une meilleure mobilisation du bassin, pour un périnée en bonne santé.

Un moment « **Tente Rouge** » avec Carol Tigny, naturopathe et formée pour animer des cercles de femmes. Une découverte qui vous fera le plus grand bien. Dans le respect de chacune, nous pourrions parler de sujets plus intimes qui concernent les femmes. Carol vous emmènera dans son univers de femmes sacrées !

Un moment Thalasso : Sauna – Hammam – Jacuzzi privatif.

Possibilité de recevoir un massage sur demande (15 euros).

Prévoir : maillot ou bikini et essuie.

Le Lundi 4 mars 2019 : Yoga et Femmes Fantastiques !

(congé de carnaval)

Moment **Yoga au féminin** avec Gaëlle. Adapté à vos besoins, laissez-vous guider dans la fluidité. Nous irons explorer un yoga Tonique et en mouvement constant pour finir par une relaxation en profondeur.

Moment découverte de la **sophrologie et mandalas** avec Béatrice

Clément, une dame de coeur qui nous fera un atelier original alliant intériorité et créativité.

Moment **Thalasso** : Sauna – Hammam – Jacuzzi privatif

Massage sur demande(15 euros).

Prévoir : maillot ou bikini et essuie.

Le mercredi 6 mars 2019 : Yoga et Familles Fantastiques !

(congé de Carnaval)

Pour les parents et enfants entre 5 et 12 ans.

Horaire : de 9h00 à 14h00.

Moment **yoga – Famille**. Dans la joie d'être ensemble, chacun sur son tapis, nous nous mettrons en mouvement pour se détendre et explorer des postures ludiques et adaptées à vos besoins.

Moment **Grimage avec Séverine** Melin, une professionnelle du maquillage !(www.grimabouille.be) Nous aurons la chance d'apprendre à maquiller son enfant, par des techniques simples et du matériel de qualité.

Moment dégustation de petites mignardises maison et jus de fruits.

Prévoir : sa bonne humeur et 25 euros/personne.

Le dimanche 7 avril 2019 : Yoga et Femmes Fantastiques !

Moment **Yoga en totale détente** et lâcher-prise. Juste pour le plaisir de se mettre en mouvement sur des musiques choisies. Gaëlle vous guidera dans la joie d'être soi (www.yogadelajoie.be)

Moment **Anti-bonnes résolutions avec Véronique**, une spécialiste des pâtisseries et toute sorte de gourmandises. Nous dégusterons diverses réalisations sucrées et salées accompagnées de bulles alcoolisées ou pas selon votre choix.

Moment Thalasso : sauna – hammam – jacuzzi privatif.

Gommage au savon noir possible.

Prévoir : maillot ou bikini et essuie.

Le samedi 11 mai 2019 : Yoga et Femmes Fantastiques !

Moment **Yoga spécial silhouette** de déesse. Les postures seront dynamiques, accessibles à toutes celles qui désirent se dépasser, explorer un yoga de Feu ! Prévoir sa bouteille d'eau !

Moment **Danse libre** sur musiques choisies. Nous poursuivrons notre exploration dans le mouvement liant la terre et le ciel. En référence à la biodanza et la danse Nia, Gaëlle vous guidera à travers des rythmes africains et d'autres plus légers. Plaisir et joie de danser librement.

Moment thalasso : Sauna – Hammam – Jacuzzi privatif.

Prévoir maillot ou bikini et essuie.



Le lundi 10 juin 2019 : Yoga et Femmes Fantastiques !

Moment **Yoga spécial respiration**(Pranayama). Nous irons contacter notre souffle, apprendrons à respirer en profondeur pour oxygéner plus efficacement notre sang. Notre détente et joie du yoga se terminera par un petit massage des épaules et du dos.

Moment **DIY atelier fabrication de ses produits cosmétiques**. C'est mon amie Nirmala qui nous guidera par ses connaissances de vrai chimiste.

Vous retournerez avec vos petits pots de crème et de shampoing. Tout en sirotant un bon thé et quelques gourmandises maison.

Moment thalasso : Sauna – Hammam – Jacuzzi privatif.

Prévoir : maillot ou bikini et essuie.

Le mercredi 3 juillet 2019 : Yoga et Femmes Fantastiques !

Moment **Yoga de l'été, énergique(kundalini)** - postures d'équilibre et stimulation du système nerveux par postures sur la tête. Pour finir la séance par la méditation du serpent(technique pour harmoniser son énergie).

Moment détente avec Karoline et ses doigts de fées, où elle nous guidera dans **l'univers du tricot** (www.woolbabywool.com).

Tricoter détend vraiment ! Avec des explications claires et de la patience, nous pourrions commencer un projet concret de châle d'été ou pour l'automne...

Moment Thalasso : Sauna – Hammam – Jacuzzi privatif.

Prévoir : maillot ou bikini et essuie.

Massage sur demande(15 euros en plus).

Je vous invite à explorer des moments de bien-être rien que pour vous !
L'idée est de s'arrêter, de se ressourcer dans la joie et la bonne humeur.

Possibilité d'offrir un atelier à une personne de votre choix.

Merci pour votre présence, vous êtes Fantastiques !!

Gaëlle De Bruyn