



Kundalini &
Numérologie

Retraite de Yoga Printemps 2026



Faire l'expérience de Soi
à travers les nombres

Infos Pratiques

★ Du 29/5 à 17h au 31/5 16h à Salles

★ Hébergement dans une maison de
charme, avec piscine, en bordure de
fôret

★ Délicieux Repas Végétariens

Sandra Léonard 06 34 37 05 95
www.thai-yoga-massage.fr

320 €



Prendre un temps pour Soi, se ressourcer

Purifier son corps et son esprit et retrouver de la vitalité

Nourrir son être et être guidée par sa lumière intérieure

Amener de la clarté mentale et être en paix

Mieux se connaître et modifier ses schémas

Profiter de la nature, avoir des temps d'intégration et de partage

Apprendre, découvrir et se réinventer



Journée type



6h Sadhana de l'ère du Verseau

8h30 Petit déjeuner

10h Guidance des Nombres

13h Déjeuner

15h Guidance des Nombres

17h Marche Consciente en forêt

18h30 Pratique douce, méditative,
chants

19h30 Diner