



SE NOURRIR !

Et vous,
qu'est ce
qui
nourrit
votre
Etre?

BOTANIQUE • CUISINE
VIVANTE • MÉDITATION
NATUROPATHIE • SOINS
COMMUNICATION
BIENVEILLANTE

Du 17 au 20 juin 2019

Charousse

Gigors-et-Lozeron

26400 Crest

www.charousse.fr

Dans ce monde où l'accès à la nourriture est immédiat et excessif, je propose un temps d'étude et d'expérimentation sur

les arts & manières de nourrir nos corps.

Accueillir nos blocages

Se libérer!

~~420 euros~~

Offre avant le 17 mai : 300 euros!

Hébergement Nourriture & Ateliers

QUESTIONS & INSCRIPTIONS

lherbalie@gmail.com

09 71 29 34 68

Savourer l'essentiel !

Respirer - Bouger - Manger - Partager



Les outils de connexion à SOI & à la NATURE

LES ARTS D'OUVERTURE CORPORELLE
yoga, massage, sons, méditation

LA CUISINE VEGETARIENNE
plantes sauvages & créativité

L'AUTO-EMPATHIE
accueil des sentiments et des émotions
présentes



Leslie
Mouyeaux

L'Herbalie
www.lherbalie.org



Infirmière, yogini, cuisinière-herboriste & accompagnatrice de jeûne.

À travers les arts martiaux, le yoga et la danse pratiqués depuis l'enfance, elle développe une conscience corporelle aiguisée et une habilité à « lire » le corps.

Le soin par les plantes et l'alimentation est à la base de son chemin de vie. Formée aux massages Thaï et Ayurvédique en Inde et Thaïlande ainsi qu'à la méditation Vipassana, elle centre ses propositions à travers de profondes immersions intérieures.

Ses pratiques visent la compréhension de soi afin d'accueillir l'autre et la vie avec sourire et bienveillance.

Tout un parcours qu'elle exprime et partage à travers sa joie de vivre libre et sauvage !