

Yoga et promenade avec Hans Lampaert

Cette semaine de vacances accessible à tous se propose de combiner effort physique et détente mentale. Des leçons de yoga conjuguées à des promenades dans les paysages montagnards andalous, enchanteurs et variés. Vous pouvez opter pour des promenades en silence si le cœur vous en dit.

Cette semaine sera une source d'inspiration où voisinent les activités, les moments d'éveil et de prise de conscience, à table (une délicieuse nourriture bio), en compagnie ou dans la nature apaisante.

Vous n'avez pas encore pratiqué le yoga? Aucun problème. C'est la détente par le mouvement (nous vous guidons) et le plaisir offert par la belle nature andalouse qui priment.