



**Maria et Julie** vous proposent une immersion de  
3 jours dans la pratique du yoga autour du thème du **printemps**,

du **7** (17h) au **10** (12h) avril 2023

dans le magnifique **Domaine Conscience** à **Ornaisons**,  
à 45minutes de Béziers et 1h30 de Toulouse.

au tarif de **385€**

comprenant enseignement, hébergement,  
et pension complète (alimentation végétarienne et santé) du vendredi soir au lundi matin

Informations et inscriptions :

**Maria** : 06 07 53 21 98, [maria.pllorente@gmail.com](mailto:maria.pllorente@gmail.com)

**Julie** : 07 81 68 37 11, [contact@ulisbienetre.com](mailto:contact@ulisbienetre.com)

# Programme “type” d’une journée :

- 7h15-8h30 séance de réveil
- 8h30 petit-déjeuner
- 9h45-11h15 Samedi : atelier – Dimanche : théorie/échanges
- 11h30-12h30 séance de yoga
- 12h45 déjeuner
- 15h30-17h45 Samedi : visite libre des alentours et/ou sauna gratuit – Dimanche : marche consciente
- 18h00-19h30 séance de yoga
- 19h30 diner

Vendredi : accueil à partir de 17h. 1ere séance : 19h. Dîner : 20h

Samedi : 21h-21h30 : méditation

Lundi : dernière séance 10h30-12h + possibilité de repas sur place avant le départ (sur reservation et en sus : 12€)

Programme susceptible d’être modifié. Minimum 12 inscrits, maximum 18. Inscriptions avant le 15/3/23