

JOURNÉE AU COEUR  
DU PERCHE

---

---

RECONNEXION À SOI

YOGA & CHEVAL

*2 juin 2019 | Dame Marie*



*Sophie Bo*  
Photographe

# SE RECONNECTER À SOI GRÂCE AU YOGA & CHEVAL

Pendant toute une journée, Sabine et Delphine vous emmèneront dans leur univers, à la découverte de votre être intérieur grâce au yoga et à la sensibilité des chevaux. Etre entouré de chevaux permet de travailler la gestion émotionnelle et le stress et nous aide à développer les aspects non-intellectuels, non-rationnels de notre intelligence. Au programme : yoga, méditation et rencontres avec les chevaux dans un lieu bucolique au coeur du Perche (il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances équestres ou de savoir monter à cheval).



Animatrices :

**Sabine Guesnet**, professeur reconvertie dans l'élevage de chevaux de pure race espagnole, nous accueillera dans son lieu empreint de sérénité et nous emmènera à la rencontre de ses chevaux.



**Delphine Corbin**, pharmacien reconvertie en professeur de yoga et thérapeute, animera des ateliers de yoga et méditation pour se reconnecter au corps et retrouver un équilibre au niveau mental, émotionnel et physique.

Lieu : Puits Carré à Dame Marie

Date : dimanche 2 juin 2019 de 9h30 à 17h30

Tarif : 90 € la journée

*Nombre de places limité*

*Inscription et renseignements [delphinecorbin@yogaclinique.fr](mailto:delphinecorbin@yogaclinique.fr) ou 06 37 71 74 15*