

du 4 au 11 janvier 2020

## Pleine conscience et Eveil aux cinq sens sur les Iles de Ténérife et del Hierro ( Canaries )



**Eric Dardenne**

Enseignant de la  
Plaine conscience et  
du Yoga des Sons

*Véritable joyau de la Nature où les éléments de la Terre, de l'Eau, du Feu et de l'Air règnent en maîtres, l'île d'El Hierro aux Canaries, réunit les conditions idéales pour faciliter la connection à la pureté de votre vraie nature par l'éveil à vos sens et par la pratique de la pleine conscience.*

*Retrouver une solide assise dans la Vie, laisser surgir les qualités de Joie, d'Amour et de Paix qui nous constituent par l'ouverture et l'élévation de conscience qu'entraîne la pratique du Yoga des Sons et du Yoga tibétain.*

### Le prix comprend:

- Vols Easyjet : Genève - Ténérife - Genève
- Transfert en bateau de Ténérife à El Hierro
- 4 heures d'enseignements et de pratique quotidienne de la pleine conscience et de l'éveil aux sens dans la nature
- 1 heure de pratique matinale du Yoga tibétain et du Yoga des Sons ( facultatif )
- 6 nuitées en petit-déjeuner sur l'île d'El Hierro
- 1 nuitée en petit-déjeuner sur l'île de Ténérife
- 6 pique-niques
- 5 repas du soir au restaurant
- 2 heures d'enseignement quotidien de Yoga des Sons
- Balades sur des haut-lieux avec pique-niques
- Le bateau de Ténérife à El Hierro
- Le transport en voiture de location sur place
- Un massage d'une heure
- L'entrée pour la visite des pyramides de Guimar
- Un bilan énergétique au début et à la fin du stage
- Visite du volcan El Teide à Ténérife

### Conditions

*Aucun prérequis. Versement d'arrhes à l'inscription. Participation limitée à 8 personnes.*

**Information et inscription :** Eric Dardenne - 078 770 23 80 - 021 921 55 73 – edardenne@bluewin.ch