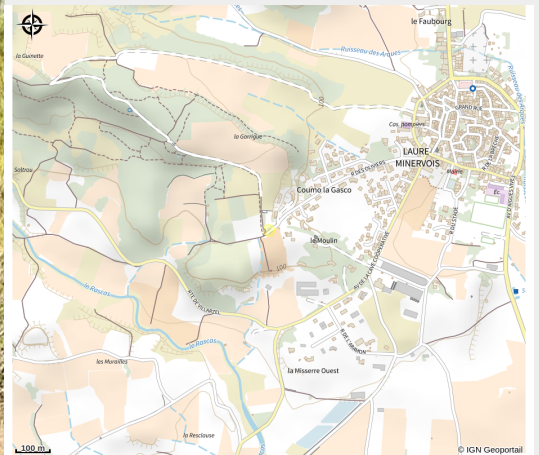


ESPRIT TELLURIQUE - GUIDE YOGA

Minervois



Crédit photo : ESPRIT TELLURIQUE capitelle



L'Esprit Tellurique offre des Balades Yoga, Nature et Patrimoine accompagnées par Aude Labadie, guide conférencière et professeur de yoga. Ateliers Yoga et Santé, cours de Yoga

Infos pratiques

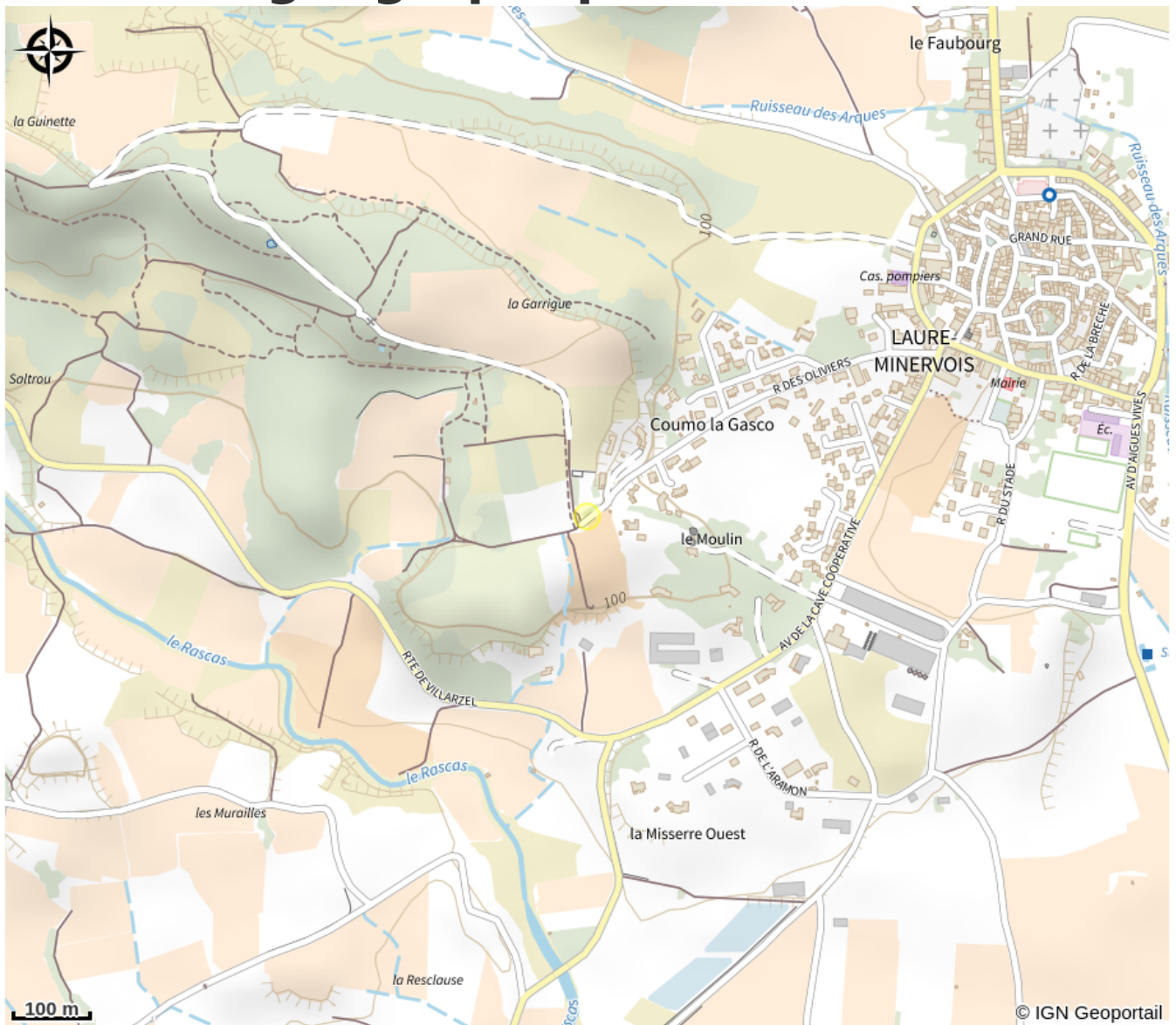
Categorie : Expériences en plein air

Type : Activités pédestres

Description

L'Esprit Tellurique offre des Balades Yoga, Nature et Patrimoine accompagnées par Aude Labadie, guide conférencière et professeur de yoga. Les Balades incluent une brève marche et des pratiques très simples (posture, respiration, méditation, relaxation), accessible à tous, même si vous n'en avez jamais fait de yoga. Le temps d'une balade en pleine nature, vous alliez le bien-être à la visite originale d'un patrimoine méconnu. A Laure-Minervois, au milieu d'un paysage préservé de garrigue et pinèdes, vous découvrez le sentier des capitelles et la mémoire du pastoralisme en Languedoc. Au pied de la Cité de Carcassonne, vous explorez une île paisible sur l'Aude, autrefois haut-lieu de l'industrie textile de la ville et aujourd'hui refuge de faune sylvestre. Bien plus qu'une simple visite guidée ou qu'un simple cours de yoga en plein air, c'est une expérience intérieure, où la Terre audoise, sa nature et sa mémoire sont les protagonistes.

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Contact

Téléphone portable :

+33 6 26 63 24 76

Page Facebook :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100069682041380>

Adresse :

Rue des Oliviers Lotissement le Ramuze
11800 LAURE-MINERVOIS

aude@esprittellurique.com

<https://esprittellurique.com/>