



ESCE

Equilibre & Santé du Corps et de l'Esprit

Ateliers
Les chemins vers
la conscience &
l'équilibre

à COURTAVON

Le 22 août
2026



« Traverser la vie avec
confiance et conscience »



- Comprendre notre monde pour mieux le traverser
- Les symboles et leur importance, savoir les percevoir et les interpréter
- les 5 blessures que l'on porte tous et comment les guérir
- Exercices et Yoga

Richard Straub sociologue et socio-thérapeute
Alexandra Straub professeur de YOGA

Tarifs Atelier: 80,00€/ jour pour les
personnes inscrites au yoga & Lou yang
85,00€ pour les personnes non inscrites

De 9h00 à 18h00 (repas tiré du sac)

Salle des fêtes des prés du château
Rue de la scierie
64480 Courtavon

**Renseignements et
inscriptions :**
07 81 72 76 72