



RÉVÈLE TA

SERENITE INTÉRIEURE



*Neurosciences, Yoga et Nutrition
pour transformer ton quotidien*

10-18H

8
MAI
2025

UNE JOURNÉE IMMERSIVE AVEC

Lilian Diaz, médecin généraliste intégrative
Aude Labadie, professeur de yoga

 Domaine de Russol
Laure-Minervoais



06 26 63 24 76
esprittellurique@gmail.com

TOUTES LES CLES POUR VIVRE EN PLENITUDE

Des outils pratiques et des connaissances scientifiques

- Yoga anti-tension physique
- Respiration pour un mental apaisé
- Neurosciences appliquées au quotidien
- Alimentation et santé mentale
- Matériel pdf et exercices à faire chez toi
- 3 semaines de suivi par groupe whatsapp

Tarif par personne tout compris :

Plein: 70 €

Offre duo: 65€ (si tu viens avec un.e ami.e)

🔥 Offre spéciale: **63 € au lieu de 70€**
pour toute inscription jusqu'au 20/04/25

Au programme :

- 🧘 Séances de Yoga et de relaxation
- 🌿 Conférence théorique et interactive
- 🌱 Atelier phytothérapie: créer ta pharmacie végétale maison
- 🍲 Buffet maison savoureux et nutritif - inclus



Aude Labadie
Professeur de Yoga diplômée
licence universitaire



Lilian Diaz
Médecin experte
en médecine intégrative

📅 Jeudi 8 MAI 2025 - 10h à 18h

📍 Domaine de Russol - Laure-Minervois

✉ esprittellurique@gmail.com

☎ 06 26 63 24 76