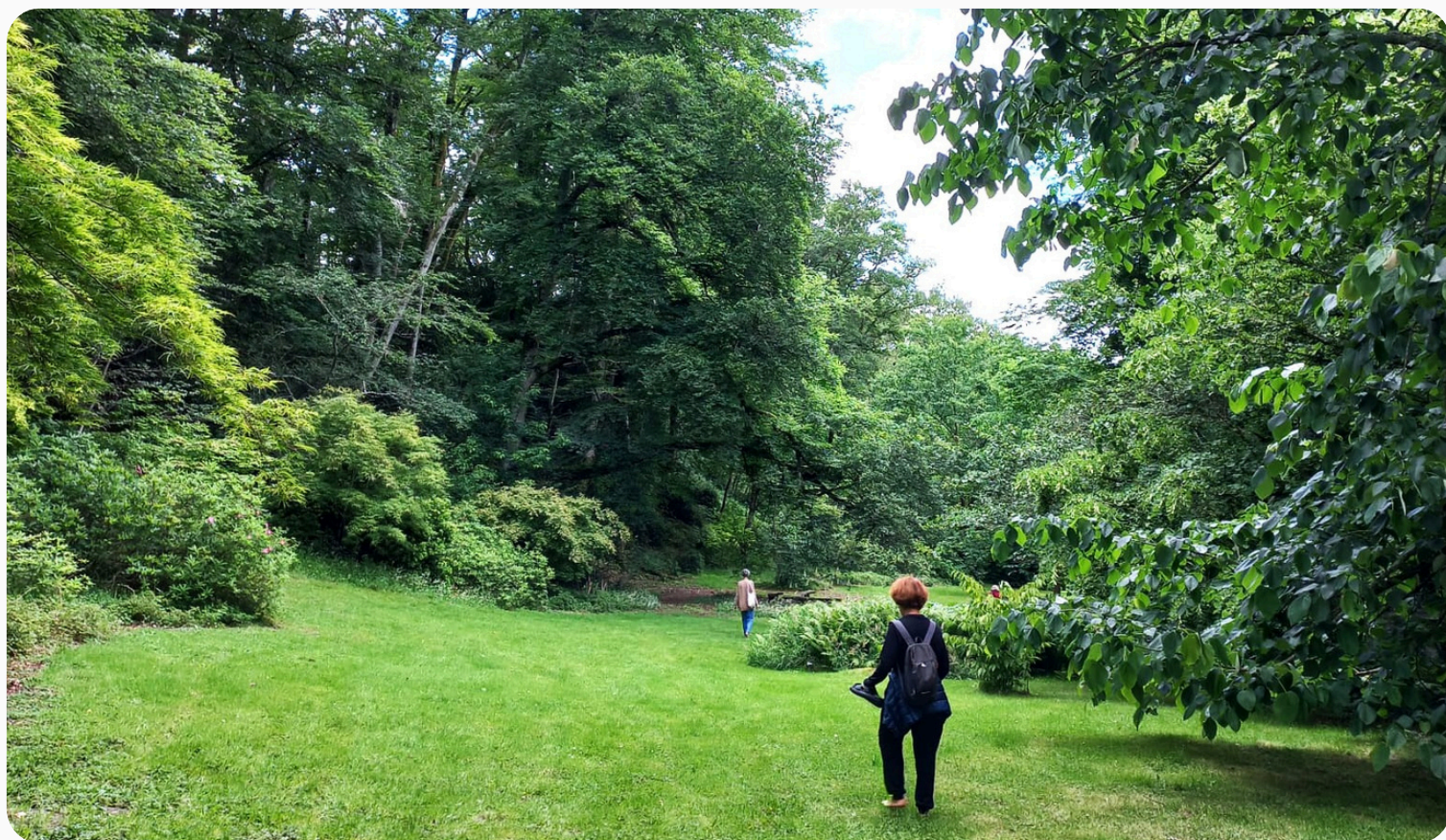




Journées d'équilibre

Harmonie du corps et de l'esprit

Yoga | Danse | Marche | Créativité



Arboretum de la Sédelle

24 - 26 juillet 2026

Pour plus de détails, contactez-nous :

Anna : +33 - 645073865 | [anna.cimerman@gmail.com](mailto:anna.cimerman@gmail.com)

Valérie : +972 - 545689328 | [bitkol62@gmail.com](mailto:bitkol62@gmail.com)





## JOURNÉES D'ÉQUILIBRE

Harmonie du corps et de l'esprit

Créer l'union du corps et de l'esprit dans un écrin de nature protégé et enchanté.



### Anna, Yog'ana

" Pendant nos séances de hatha yoga, nous apaiserons corps et esprit à travers les mouvements, la respiration et la détente corporelle."

Anna est professeure de yoga certifiée.  
Elle enseigne le yoga à Crozant (Creuse).

### Valérie, danse et écriture

" Les temps de mouvement ou d'écriture, permettront à chacun/e d'explorer sa créativité, et de s'exprimer dans un esprit convivial et bienveillant. "

Valérie est animatrice de Rio Abierto (danse et mouvement) et d'ateliers d'écriture, en Israël et en France.



:Anna : +33 - 645073865 | [anna.cimerman@gmail.com](mailto:anna.cimerman@gmail.com)  
Valérie: +972 - 545689328 | [bitkol62@gmail.com](mailto:bitkol62@gmail.com)





# JOURNÉES D'ÉQUILIBRE

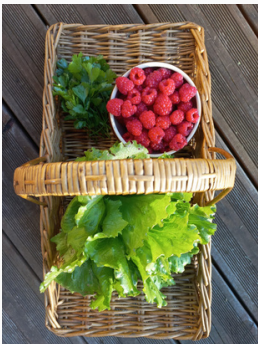
## Harmonie du corps et de l'esprit

### Un lieu enchanteur

**Dans un lieu enchanteur, vivez une immersion au cœur de la nature et retrouvez l'harmonie de votre équilibre naturel et de vos forces vitales.**

Caché dans une petite vallée entre Berry et Limousin, l'Arboretum de la Sédelle abrite plus de 400 espèces végétales.

Installé au pied de la rivière Sédelle, ce vallon autrefois abandonné, est aujourd'hui classé jardin remarquable.

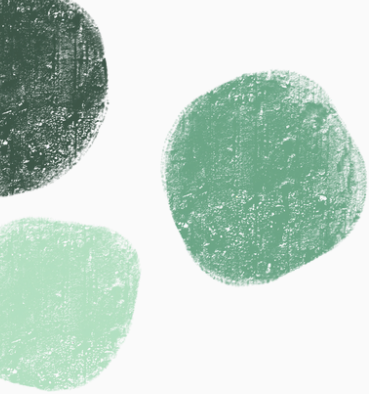


### Des repas sains et équilibrés

Pris sur place, les repas seront végétariens avec des options vegan, préparés avec des produits bio et locaux.

:Anna : +33 - 645073865 | [anna.cimerman@gmail.com](mailto:anna.cimerman@gmail.com)  
Valérie: +972 - 545689328 | [ecrituretoutsimplement@gmail.com](mailto:ecrituretoutsimplement@gmail.com)





# JOURNÉES D'ÉQUILIBRE

## Les journées du programme

### Vendredi 24 juillet | Yoga et Danse

- o 9h30-10h – Arrivée à l'Arboretum
- o 10h – 11h30 – Yoga dynamisant
- o 11h30 – 12h – Pause
- o 12h – 13h15 – Danse et mouvement
- o 13h15 – 15h – Déjeuner et Pause
- o 15h – 16h – Danse et mouvement
- o Pause 16h – 16h30
- o 16h30 – 17h30 – Yoga apaisant
- o 17h30 – 18h – Clôture de la journée



### Samedi 25 juillet | Yoga et Marche

- o 9h30-10h – Arrivée à l'Arboretum
- o 10h00-11h30 – Yoga dynamisant
- o 11h30-12h00 – Pause
- o 12h00 – 17h – Pas à pas dans une nature réparatrice : marche consciente et pauses créatives
- o Déjeuner à l'Arboretum ou Picnic
- o 17h30 – 18h – Clôture de la journée

### Dimanche 26 juillet | Yoga et Ecriture

- o 9h30-10h00 – Arrivée à l'Arboretum
- o 10h00-11h30 – Yoga dynamisant
- o 11h30-12h00 – Pause
- o 12h00 – 13h15 – Atelier d'écriture
- o 13h15 – 15h – Déjeuner et Pause
- o 15h – 16h15 – Atelier d'écriture
- o 16h15-16h45 – Pause
- o 16h45-18h – Yoga apaisant
- o 18h – 18h30 – Clôture de la journée



**19h30 – Dîner de clôture à l'Arboretum**



# JOURNÉES D'ÉQUILIBRE

## Choisissez votre formule

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1</b> <b>1 jour au choix : 24, 25 ou 26 juillet</b><br/><b>Tarif : 115 euros</b><br/><b>Sont inclus :</b><br/>+ Les séances de yoga avec Anna<br/>+ Les ateliers avec Valérie<br/>+ Le déjeuner</p> <hr/> <p>Participation au dîner de clôture :<br/>30 euros</p> | <p><b>2</b> <b>2 jours au choix entre le 24 et le 26 juillet</b><br/><b>Tarif : 220 euros</b><br/><b>Sont inclus :</b><br/>+ Les séances de yoga avec Anna<br/>+ Les ateliers avec Valérie<br/>+ 2 déjeuners</p> <hr/> <p>Participation au dîner de clôture :<br/>30 euros</p> |
|---|--|

- 3** **3 jours, du 24, au 26 juillet**  
**Tarif : 345 euros**  
**Sont inclus :**  
+ Les séances de yoga avec Anna  
+ Les ateliers avec Valérie  
+ 3 déjeuners  
+ Dîner de clôture

### Ne sont pas inclus :

- Les transports jusqu'à l'Arboretum de la Sédelle
- L'assurance médicale, accident, vol ou rapatriement (à contracter avant le séjour)
- Vins et boissons pendant les dîners

### Conditions de ventes :

- Versement d'un acompte de **30% à la réservation** par virement bancaire
- Versement du solde **avant le 30 juin 2026**
- Annulation **jusqu'au 29 juin** : remboursement intégral
- Annulation **après le 29 juin** : acompte non remboursable

· En cas d'annulation du séjour, l'acompte et/ou le solde versés seront remboursés

## Pour plus d'informations et pour vous inscrire:

### En France

Anna Cimerman Avidov  
+33 - 645073865 | anna.cimerman@gmail.com

### En Israël

Valérie Tor Sabbah  
+972 - 54 5689328 | bitkol62@gmail.com

