



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

LE PROGRAMME

Face Soul Yoga par Aurélia Del Sol

Du 20 au 24 Septembre 2026

Dimanche 20 septembre – Déconnexion & atterrissage

- 16H Accueil des participantes veranda salon de thé
- 17H15 Cercle d'ouverture Face Soul Yoga pour respiration, intention, première lecture du visage & du corps
- 18H découverte et installation dans les chambres
- 18H30 Yoga doux + auto-massage visage & nuque pour descente du mental, sécurité intérieure
- 19H30 Dîner
- 20H30 Yoga Nidra pour un apaisement du système nerveux & un sommeil profond

Lundi 21 septembre – Vitalité douce & ancrage

- 9H Jus détox et thé à disposition dans la veranda
- 9H30 Yoga Flow - Face Soul Yoga pour mobilité, respiration, posture, visage. Cela permet un flow vivant, fluide, énergisant et accessible
- 10H30 Petit-déjeuner healthy
- 11H Atelier "Food & Système nerveux" – cuisine anti-inflammatoire & apaisante. Comprendre + expérimenter : les aliments qui soutiennent le système nerveux, la digestion, l'inflammation, l'énergie. Le lien entre le ventre, le visage et les émotions. Il s'agit d'un atelier pratique et sensoriel
- 13H Brunch
- 14H Temps Libre - Soins individuels (massage inclus + soins en option) Piscines, sauna, hammam
- 18H Yin Yoga Face Soul Yoga + auto-massage visage & ventre pour relâchement profond des fascias et renforcement de la sécurité
- 19h30 Diner
- 21H Sound bath



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

Mardi 22 septembre – Expression & régulation

- 9H Jus détox et thé à disposition dans la veranda
- 9H30 Yoga Sculpt doux & conscient pour tonicité, ancrage et confiance sans excès
- 10H30 Petit-déjeuner healthy
- 11H Atelier respiration & libération émotionnelle
- 13H Déjeuner
- 14H Temps libre & soins
- 18H Yin Yoga profond + Yoga Nidra pour l'intégration, l'apaisement total du système nerveux
- 19H30 Dîner
- 20H30 Cercle de partage / soirée douce

Mercredi 23 septembre – Intégration profonde & sécurité intérieure

- 9H Jus détox & thé à disposition dans la véranda
- 9H30 Yoga lent Face Soul Yoga – Mouvements lents et continus, focus sur le cou, la nuque et la cage thoracique. Respiration profonde et consciente pour stabiliser, apaiser et poser.
- 10H45 Petit-déjeuner healthy
- 11H30 Atelier astrologie
- 13H Déjeuner
- 14H Temps libre & soins
- 16H Balade/ petite randonnée
- 18H Yin Yoga Face Soul Yoga. Centrage sur le visage, ventre & le bassin pour un relâchement profond des fascias et une sécurité intérieure. Sensation de lenteur, de chaleur et d'enveloppement.
- 19H30 Dîner
- 20H30 Méditation guidée, un espace simple pour déposer, nommer et laisser infuser



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

Jeudi 24 septembre – Intégration & rayonnement

- 9H Jus détox et thé à disposition dans la veranda
- 9H30 Yoga Flow lent + auto-massage visage
- Méditation de clôture Face Soul Yoga pour ancrer et repartir alignée
- 10H45 Brunch
- 12H Départ

Le visage est le fil rouge de Face Soul Yoga. Le système nerveux est travaillé chaque jour, de différente manière, L'énergie est boostante et régulée.