

Bernard et Sandrine se sont installés à Saint-Laurent au mois de décembre 2023... déjà 6mois !

Natifs de la Côte Atlantique pour Sandrine et de la Provence pour Bernard, ils se sont rencontrés en région parisienne où leur carrière professionnelle respective les y avait conduits.

Ces dernières années, l'idée a germé de construire un projet de vie commun à la campagne, alliant leurs passions respectives et leurs centres d'intérêt commun.

C'est ainsi qu'ils sont tombés sous le charme de la région des Comminges et du Moulin Neuf à Saint-Laurent dont ils sont devenus propriétaires au mois de septembre dernier.

Tout naturellement, le moulin et son parc, baignés d'eau et de verdure, ont été rebaptisés du nom de Lobersane (l'Eau, Bernard, Sandrine ☐) et ils deviendront lieu d'accueil pour des courts séjours de ressourcement, des ateliers de bien-être et de yoga.

Des travaux d'aménagement de la grange devront être réalisés, lesquels conserveront intactes la façade extérieure et l'authenticité du lieu.

En attendant, Lobersane a déjà ouvert son gîte « la Maison du Meunier » et des cours de yoga sont proposés par Sandrine.

Ces cours se déroulent dans une jolie salle au-dessus du Moulin (les trois meules sont toujours en place) mais aussi dans le parc quand le temps le permet.

Tous les cours sont ouverts à tous les niveaux, y compris le niveau « très débutant ».

Le matériel est fourni.

Le Yoga s'adapte à toutes les conditions physiques et aux besoins de chacun.e, selon que l'on cherche une activité plutôt sportive et dynamique ou au contraire, une séance plus douce et introspective.

Le Yoga offre la possibilité de pratiquer une activité qui n'est ni exclusivement physique ni exclusivement méditative, il permet de se sentir mieux dans son corps et mieux dans son mental et ce dans notre quotidien bien au-delà du tapis ...

Alors si cela vous dit d'essayer, venez faire une séance de Yoga Intégral* le samedi matin de 10 à 11h 30

*les cours de Yoga Intégral comprennent une séquence d'échauffement, une séquence de Hatha Yoga tonique accessible à tous, une séquence très douce de yin yoga qui se pratique essentiellement au sol, puis quelques exercices de respiration pour nous préparer à la méditation finale et à la séquence de relaxation.

Qui sait, vous pourriez y prendre goût ☐

A très vite à Lobersane

Réservez votre tapis

06.03.01.56.84

sandrinecarre.yoga@gmail.com