



BIEN-ÊTRE ET RESSOURCEMENT à AOUT 2024 (2)

Description

INCLUS dans votre séjour :

- **5 ateliers bien-être collectifs** : Balade sensorielle guidée en forêt, hypnose, art-thérapie, danse sensitive, chant méditatif
- **2 soins du corps d'1h** dans la semaine au choix : massages du monde, massage ayurvédique, shiatsu
- **5 cours de Yoga & relaxation profonde**
- La tisanerie à disposition et les petits déjeuners healthy
- L'accès à la piscine chauffée
- Les plans de balade aux alentours
- Et la possibilité de profiter pleinement du château ou du gîte du village avec la vue imprenable sur les montagnes

Une journée type :

9h00 : Eveil corporel matinal : Commencez la journée par un temps d'alignement corps/esprit pour engager la journée de façon sereine et ancrée.

10h : activité en nature selon la météo ou cercle de parole

- marche consciente
- Bain de forêt
- Art-thérapie nature

12h30 à 14h30 : repas + repos/ temps libre

15h: Séances individuelles dans le Cube Nature

- Massage 5 continents / Massages Bien-Ãatre
- Massage ayurvÃ©dique
- Massage tuina / Shiatsu
- Kinesiologie/ hypnose

17h Ã 19h : Atelier Bien-Ãatre dans lâ??espace Cagire

Durant deux heures , vous profitez de nos intervenants bien-Ãatre qui proposent diffÃ©rents ateliers : **Art thÃ©rapie, biodanza, ou encore sophrologie, ou bain sonore de Bols tibÃ©tains?!**

20h30 : Yoga nidra ou repos ou soirÃ©e Ã thÃ©me

Nous vous proposons plusieurs soirÃ©es Ã thÃ©me en accÃ©s libre et chaque soir une petite sÃ©ance de Yoga Nidra pour prÃ©parer une nuit de sommeil rÃ©paratrice

Le Tarif de votre SÃ©JOUR :

Du 14 au 19 Juillet 2024 : 2070 euros TTC (avec HÃ©bergement compris en pension complÃ©te au [ChÃ¢teau de RieuczÃ©](#))

Lâ??arrivÃ©e se fait le dimanche Ã partir de 18h, et le sÃ©jour se termine le vendredi Ã 17h

Est compris dans le tarif : Lâ??hÃ©bergement en gite en pension complÃ©te, les 5 ateliers thÃ©matiques, 5 sÃ©ances de yoga , 5 ateliers bien-Ãatre, 2 soins individuels de 1h30, les â??en casâ?? et boissons dans la journÃ©e.

Non compris dans le tarif : Prestations individuelles en sus (massages supplÃ©mentaires, sÃ©ances de kinÃ©sio ou hypnose individuelle , ou ostÃ©opathie) ou activitÃ©s-sorties de loisir en sus

DÃ©tails sur les Pratiques :

- **Eveil corporel** : yoga Yin ou Qi gong ou marche mÃ©ditative en nature
- **Pratiques collectives dâ??introspection** : sessions dâ??Art-thÃ©rapie (arts graphiques), Ã©criture intuitive, chant
- **Ateliers Bien-Ãatre** : Sophrologie, Hypnose, Yoga Nidra , sonothÃ©rapie, gestion du stress, gestion des Ã©motions

Lâ??arrivÃ©e se fait le dimanche Ã partir de 18h, et le sÃ©jour se termine le vendredi Ã 17h

A qui sâ??adresse ce sÃ©jour ?

Tout public adulte â?? familles, groupes, couples ou cÃ©libataires

Des questions sur ce séjour ? Prendre un rendez-vous téléphonique ou contacter Chrystelle au 06 79 67 58 8

En 2024, les autres dates et tarifs du séjour :

- Du 14 au 19 Juillet 2024
- Du 4 au 9 Aout 2024

Tags

1. développement personnel
2. ressourcement