



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 «en-cas 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-être
- Massage ayurvédique
- Massage tuina / Shiatsu
- Kinesiologie/ hypnose

17h à 19h : Atelier Bien-être dans l' espace Cagire

Durant deux heures , vous profitez de nos intervenants bien-être qui proposent différents ateliers : ***Art-thérapie, biodanza, ou encore sophrologie, ou bain sonore de Bols tibétains ?***

20h30 : Yoga nidra ou repos ou soirée à thème

Nous vous proposons plusieurs soirées à thème en accès libre et chaque soir une petite séance de Yoga Nidra pour préparer une nuit de sommeil réparatrice

Le Tarif de votre SÉJOUR :

Du 14 au 19 Juillet 2024 : 2070 euros TTC (avec Hébergement compris en pension complète au **Château de Rieucazé**)

L'arrivée se fait le dimanche à partir de 18h, et le séjour se termine le vendredi à 17h

Est compris dans le tarif : L'hébergement en gîte en pension complète, les 5 ateliers thématiques, 5 séances de yoga , 5 ateliers bien-être, 2 soins individuels de 1h30, les repas et boissons dans la journée.

Non compris dans le tarif : Prestations individuelles en sus (massages supplémentaires, séances de kinésio ou hypnose individuelle , ou ostéopathie) ou activités-sorties de loisir en sus

Détails sur les Pratiques :

- **Eveil corporel** : yoga Yin ou Qi gong ou marche méditative en nature
- **Pratiques collectives d'introspection** : sessions d'Art-thérapie (arts graphiques), écriture intuitive, chant
- **Ateliers Bien-être** : Sophrologie, Hypnose, Yoga Nidra , sonothérapie, gestion du stress, gestion des émotions

L'arrivée se fait le dimanche à partir de 18h, et le séjour se termine le vendredi à 17h

A qui s'adresse ce séjour ?

Tout public adulte et familles, groupes, couples ou célibataires

Des questions sur ce séjour ? Prendre un rv 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