

Journée bien-être du samedi 15 juin 2019

Sophrologie – Méditation – Massage chinois

Nous vous accueillons dans le cadre champêtre de notre ferme de l'Allemane à Montseveroux (Isère) pour une journée bien-être lors de laquelle vous découvrirez des techniques issues de diverses disciplines.

Programme

9h	Accueil – présentation de la journée
9h15	Réveil en douceur : Tai-Chi
9h45	Gestion du stress avec la sophrologie
10h45	Pause-café
11h15	Présentation de la médecine chinoise (points anti-stress)
12h15	Pause déjeuner
13h15	Sieste accompagnée
13h45	Méditation (15mn de présentation, 30 mn de pratique)
14h30	Gestion des émotions avec la sophrologie
16h	Pause-café
16h30	Massage Tuina pour améliorer le sommeil
17h30	Diététique anti-stress
18h	Cocktail apéritif aux plantes

Apporter :

- Une tenue souple et confortable.
- Un pique-nique pour le déjeuner ou possibilité de repas sur place (12€).
- Un tapis de sol et une couverture.

Informations pratiques

Tarif : 40€/personne

Lieu : 542 chemin de l'Allemane, Montseveroux (38122) en Isère

Réservation au 06 20 65 17 72 ou par mail : contact@sophro-inspiration.fr

Possibilité d'hébergement

Toutes les infos sur le site www.sophro-inspiration.fr et sur facebook