

SEJOUR De 2 jours à l'Ile d'Oléron

JOUR 1 = JOURNÉE DÉTENTE POUR RETROUVER LA FORME

- Sophrologie en salle
- Apprendre à méditer seul - initiation
- Marche méditative en forêt - initiation
- Yoga du visage
- Massage du dos
- Méditation suivi d'un voyage sonore

JOUR 2 = JOURNÉE ZEN

- Sophrologie sur la plage
- Méditation sur la plage
- Marche méditative les pieds dans l'eau
- Shutaïdo les pieds dans l'eau
- Massage du visage suivi de temps libre
- Méditation suivi d'un voyage sonore

Tarif Hébergement compris 220€

★★★★★ MASSAGES DOS ET VISAGE

Massage lent et profond d'une heure

- Fait circuler l'énergie vitale
- Apaise les émotions
- Renforce le bien-être
- Apporte un lâcher prise physique

50€/h

★★★★★ SOINS ENERGETIQUES

Soin profond d'une heure

- Apporte du Bien-être/ détente
- Redonne une énergie vitale
- Permet de lâcher prise
- Harmonise le flux énergétique du corps et de l'esprit
- Elimine le stress/ Tensions

50€/h

★★★★★



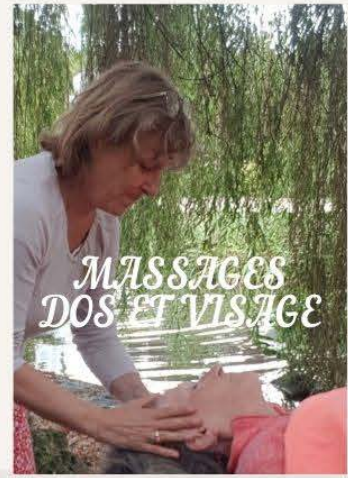
Plénitude / Zénitude

SEJOUR DE 2 JOURS À L'ILE D'OLERON

La sophrologie est remboursée par 28 Mutuelles à raison de 2 à 5 séances par an



SOINS ENERGETIQUES



MASSAGES DOS ET VISAGE



SOPHROLOGIE

SYLVAINES MOTARD - EI
06 75 33 63 18

SOPHROLOGIE D'une Heure 50€/h

Enfants / Adollescents/ Adultes
En Individuelle/ En Couple/ En Groupe
Entreprise/ Ehpad/ Ecole/Centre Sociaux

- Gestion du Stress/ Gestion des phobies
- Gestion des douleurs
- Installer le calme en soi
- Favoriser le sommeil
- Apprendre à lâcher prise
- Retrouver la confiance en soi
- Préparation aux examens
- Développer l'estime de soi
- Améliorer ses performances
- Accompagnement dans la maladie
- Accompagnement pendant la grossesse

SOPHRO/MEDITATION 10€/h Séance Collective d'une heure

De Sophrologie où De méditation
cloturé par un voyage sonore

Salle -l'Arche de Fontbelle
Chemin de Fontbelle
16000 Angoulême

★★★★★

1 h de Sophrologie se décompose en 4 parties

