

PRENDRE SOIN DE SOI



Le programme :

Samedi 13 avril

9h30 Accueil et installation dans les chambres

10h-11h15 Cercle de Nature : un temps suspendu, inspiré de la roue médecine, l'écopsychologie et la naturopathie.

11h30-12h30 Fabriquez votre huile de soin

13h Repas partagé

14h30-16h30 Bien vivre le printemps avec l'ayurveda

17h-18h30 Automassage en ayurveda

20h Soirée cocoon autour d'une soupe de saison et doux dessert.

Dimanche 14 avril

9h30-10h45 Relaxation Bio-Dynamique

11h15-12h30 Detox de printemps en réflexologie plantaire

13h Repas partagé

14h30-16h Bain de forêt : une expérience sensorielle pour se retrouver, vivant parmi les vivants

16h30-18h Voyage vibratoire

Echanges de conclusion et fin du week-end.

Les formules :

Formule « Graine » : 20€ l'atelier , 60€ le soin individuel

Formule « Pousse » : 70€ les 4 ateliers au choix

Formule « Plante » : 90€ les 2 ateliers et un soin individuel

Formule « Fleurs » : 190€ les 8 ateliers, hébergement, repas du soir

Au gîte Le Grand R

Le Sarret, 05700 Savournon

Renseignements et réservations au 06.37.80.38.73

www.legrandr.jimdofree.com

Facebook : Gîte-Le Grand R

Ne pas jeter sur la voie publique

Imprimé par mes soins