

# PRENDRE SOIN DE SOI

Au gîte *Le Grand R*, Le Sarret, 05700 Savournon

## Les intervenantes des 13 et 14 avril

Bonjour, je suis **Laëtitia** Thérapeute en **Ayurvéda** et praticienne en massages Ayurvédiques. A travers ces ateliers je vous propose de connaître mieux cette médecine traditionnelle Indienne et ainsi de mieux vous connaître vous-même ! L'Ayurvéda est ma passion, ma vie et mon quotidien depuis plusieurs années et je souhaite partager ces bienfaits avec vous !

Je suis **Annie** Mulot, une **sonothérapeute** passionnée, spécialisée dans l'utilisation des vibrations sonores pour favoriser le bien-être. En tant que relaxologue et sophrologue, je guide mes clients vers la détente et l'harmonie intérieure. Ma pratique inclut également la relaxation Bio-Dynamique, une approche holistique qui intègre le mouvement conscient pour renforcer l'équilibre psycho-corporel. Venez explorer avec moi le chemin vers la sérénité et l'épanouissement.

Je suis **Reet**, **réflexologue** certifiée, je propose des séances individuelles et des ateliers collectifs, du nourrisson au sénior. Faire découvrir le réflexologie, une technique de bien-être ancestrale, à tout public me tient particulièrement à cœur car cela permet de prendre soin de soi de façon douce et naturelle.

**Herbaliste** certifiée par l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales et des Savoirs Naturels, je suis **Marielle**, amoureuse de la nature et curieuse des bienfaits qu'elle peut nous apporter.

Ayant à cœur la transmission de ces savoirs afin qu'ils perdurent, j'aurais plaisir à partager avec vous de simples méthodes d'utilisation de plantes locales pour la confection d'une huile qui vous fera du bien au quotidien.

**Louise** Neveu : Dr en biologie, **naturopathe** et organisatrice de séjours de jeûne. J'aime conjuguer science, bon sens, intuition et observation. Mon chemin est guidé par la nature, la recherche de sens et d'équilibre, et c'est ce que je partage au travers de mes accompagnements. Et il paraît que j'ai aussi des mains magiques :-)

Le gîte **Le Grand R** est un ancien corps de ferme que j'ai eu plaisir à rénover pour en faire un lieu chaleureux et accueillant où il fait bon se ressourcer. Je suis **Laure**, l'heureuse propriétaire de ce cocon. Mes valeurs profondes comme le respect du Vivant, le partage, l'échange, l'accueil, la solidarité, la diversité, font que j'ouvre avec joie la porte du Grand R à des programmations autour de la santé et du bien-être. Au plaisir de vous rencontrer.

**Renseignements et réservations au 06.37.80.38.73**

[www.legrandr.jimdofree.com](http://www.legrandr.jimdofree.com)

Ne pas jeter sur la voie publique

Facebook : Gîte-Le Grand R

Imprimé par mes soins