



Relax'été

LES LUNDIS DU BIEN-ÊTRE

Hôtel- Restaurant Les Peupliers

05200 BARATIER

Lundi 29 juillet 2024

de 9h15 à 15h

Programme de la journée :



9h15-10h15 : Réveil en douceur avec les pratiques de Do-in/Yoga japonais (automassages, gym zen et énergétique), en extérieur ou en salle selon météo.



10h15-11h15 : Pause infusion-thé
Pratiques de respirations et de Yin Yoga
Méditation tibétaine
(calmer, éclaircir l'esprit)



11h15-12h30 : Temps libre au choix
-Détente au Chalet Spa-piscine ou
balade nature ou lecture salon/terrasse.



12h45-14h : Pause déjeuner au restaurant
Entrée+plat ou plat+dessert



14h-15h : Yoga Nidra été
Pratique de relaxation en position allongée

Harmonisation des 7 chakras
(centres énergétiques du corps)
Relâchement profond des tensions
Etirements en douceur

Tarifs journée :

- Atelier : 35 €
- Déjeuner au restaurant : 24 €
- Accès spa-piscine : 10€

Renseignements et inscriptions :

Contacteur Sandrine au : 06 07 10 20 2 6

Site du Cabinet Détent'Equilibre :

www.psyrelaxgap.fr