

Les Matinées du Bien-Etre

3, 8 et 24 juillet à Arêches

Centre de vacances Le Hameau des Champs
Route des Carroz, 73270 Arêches



Caroline, professeur de yoga et pilates, infirmière et sylvothérapeute et Clara, diététicienne nutritionniste et hypnothérapeute, vous proposent une escapade de 4h dédiée à la sérénité et la santé du corps et de l'esprit. Ralentir, se concentrer, être attentif et s'émerveiller !

Ateliers de 8h à 12h, suivi d'un temps libre à l'espace bien-être

Programme

Yoga

Atelier sommeil, hormones et alimentation

Ateliers de pleine conscience

Sylvothérapie

Séance d'hypnose collective

Espace bien-être avec sauna, piscine et jacuzzi

Ouvert à tous les adultes

Matériel fourni

Maillot de bain et serviette à prévoir



Infos et réservation : Caroline 06 72 22 90 81 ou Clara 06 06 40 27 96