



HARMONIE & BIEN ETRE

*Voyage vers soi du 21 au 23 juin 2024 à Guitres
(33). Réservé aux femmes.
Pension complète.*



SALON DOJO

Un salon dojo de bien-être est un espace harmonieux où nous allons échanger, partager, apprendre à se découvrir. Les activités proposées peuvent inclure la méditation, relaxation, visualisation et d'autres disciplines visant à cultiver le bien-être physique et mental. Des équipements de relaxation tels que des coussins de méditation, offrant ainsi un refuge où se ressourcer et se reconnecter avec soi-même.



CERCLE DE FEMME

Groupe de parole dans un cadre intime et confidentiel, ce qui se dit dans le cercle reste dans le cercle. Échanger entre femme de différentes générations est une richesse, chacune apportant une expérience que l'autre n'a pas forcément.



SALON DETENTE

Séjour d'introspection et retour à soi dans la magnifique maison de A à Zen à Guitres, un véritable havre de paix, propice au ressourcement.

Méditation, relaxation, automassage, visualisation, bain sonore, massage, bienveillance, détente et partage entre femme.

Vous avez toutes droit à un moment pour vous, pour vous reconnecter à l'essentiel.



HEBERGEMENT MAISON DE A À ZEN



8 places disponibles, chambres partagées



Pension complète, repas végétation ou pas, préparé avec amour Mehdi, notre hôte du vendredi soir au dimanche midi



Libre accès au jacuzzi, sauna et piscine.

Tarif : 400 euros par personne.



HARMONIE & BIEN-ETRE

*Vous désirez plus d'informations ?
Vous avez une question ? Vous
souhaitez réserver ?
Je suis a votre disposition.*

*Isabelle Garcia - 06 03 43 69 71
harmonieetbienetre31@gmail.com*

