

Tarif 620 €

sont inclus dans ce prix :

220€ d'hébergement

400€ d'encadrement, boissons
et repas de reprise

Monodiète aux jus de légumes

Deux soins individualisés

Hypnose ou reflexologie plantaire

Sauna

Morche quotidienne sur le GR34

Ateliers

Sophrologie, Yoga et Biokinésie

Yoga des yeux, Do Īn

Enseignements de naturopathie
pour votre quotidien

Soirées à thèmes

Escapades
touristiques

Entrées à votre charge

Pour confirmer votre inscription
Un chèque de 220€ est nécessaire
à l'ordre de Roz Armor

le solde à l'arrivée.

Anne-Marie: 06 28 06 88 62
naturorouen1@gmail.com

Marie-Agnès : 06 52 35 04 65
majcd@free.fr

N'hésitez pas à nous contacter
pour tout renseignements
complémentaires

**Les places sont limitées mais les
bienfaits sont illimités**

Suggestion pour le voyage :

SNCF : possibilité d'arriver à la gare de
Lamballe



JOYEUSES FRUGALITÉS

à ERQUY
10ème anniversaire



Sophrologie, Biokinésie
et autres découvertes ...
pour votre régénération

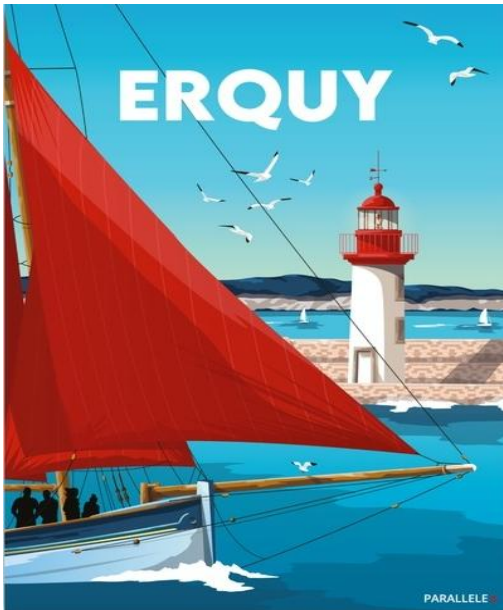
Marie-Agnès

Sophrologue
et Psychosomaticienne

Anne-Marie

Professeur de Yoga
Naturopathe

vous accueillent
pour votre bien être
à ERQUY
(en Côtes d'Armor)
du 7 avril à 14h
au 11 avril 2025 17h



* La biokinésie va permettre d'activer nos organes, de stimuler la circulation du sang et de la lymphe.

* Le yoga se définit comme étant la capacité d'orienter complètement et paisiblement l'activité mentale dans une direction choisie afin de se plier à notre nature véritable.

* Le DO IN par des pressions corporelles justes et efficaces, permet une bonne répartition des énergies et un réveil positif du corps.

* La sophrologie permet une nouvelle écoute de soi et des autres. En créant l'harmonie entre le corps et l'esprit, elle contribue à une bonne gestion des émotions, elle mobilise de façon positive nos capacités et nos ressources.

Vous repartirez avec des techniques et des connaissances qui vous permettent d'être autonome dans votre quotidien.

La reprise alimentaire se fera sur place.

Pour profiter au mieux de ce séjour nous vous enverrons des conseils pour vous préparer à cette semaine de bien-être.

