

En septembre

Séjour Bien-être en SOLO

pour vous ressourcer tout en douceur...

1 jour / 2 nuits

*Tarif : 180 €**

(Tarif hors repas, hors hébergement)*



Un accompagnement sur mesure rien que pour vous !

Pour se maintenir en bonne santé, il est important de réduire le stress, les tensions physiques et psychiques. Lorsque le corps et l'esprit sont apaisés, la sérénité et la paix intérieure s'épanouissent, la vitalité revient et la maladie s'éloigne.

Ma mission durant votre séjour est de vous faire oublier le tumulte de la ville et de la vie !

Spécialisée dans les techniques de bien-être et de gestion du stress, je vous accompagnerai pour une remise en forme globale, personnalisée, dans une ambiance bienveillante et chaleureuse.

Parce qu'une vie harmonieuse passe par l'équilibre entre le corps et l'esprit. . .

Au plaisir de partager ces instants avec vous.

De tout cœur.

Marie VIDAL

Naturopathe titre d'Etat RNCP (Registre National des Certifications Professionnelles)

Affiliée à l'OMNES (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Education Sanitaire)

Programme du séjour

Arrivée et installation la veille

- *Matinée (9h30 - 12h) :*
 - *Entretien naturopathique pour évaluer vos besoins*
 - *Réflexologie plantaire personnalisée*
 - *Séance de Sophro-relaxation guidée*



- *Après-midi (15h00 - 16h30) :*
 - *Massage Ayurvédique ou Californien*



Renseignements complémentaires et inscription au
06 12 13 97 43