

En septembre

Séjour Bien-être en Duo

pour vous ressourcer tout en douceur

en couple ou avec un(e) ami(e)

1 jour / 2 nuits

Tarif : 145 € /pers*

(Tarif hors repas, hors hébergement)*



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 cette journée 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, 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 deux.

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) :*

- *Séance de Sophro-relaxation guidée*
- *Réflexologie plantaire pour la 1ère personne*
- *Réflexologie plantaire pour la 2ème personne*



- *Après-midi (15h - 18h) :*

- *Massage Ayurvédique ou Californien pour la 1ère personne*
- *Massage Ayurvédique ou Californien pour la 2ème personne*



Renseignements complémentaires et inscription au
06 12 13 97 43