



Découvrir

Se  
ressourcer

# L'échappée Zen

## Week-end bien être en Normandie

2-3 décembre 2017 et/ou 23-24 mars 2018

Curieuses de découvrir de nouvelles pratiques de bien être et passionnées par nos activités, nous vous proposons un week-end « zen ».

Au programme :

- méditation,
- relaxation,
- cours de yoga,
- hammam,
- hypnose,
- randonnée,
- aromathérapie,
- partage de compétences,
- farniente, massage sur demande...

*Stimuler  
corps et  
esprit dans  
un cadre  
apaisant*



*Des professionnels spécialisés dans chacune de ces disciplines animent les ateliers*

- Situé à 1h de Paris, dans l'Eure, un gite chaleureux ([champdeletre.com](http://champdeletre.com)), proche de Giverny, nous attend avec ces deux grands espaces conviviaux, un hammam, un grand jardin...
- Le gîte compte 19 couchages en chambres collectives
- Les organisateurs se chargent des petits déjeuners et pauses. Pour les autres repas, dans un esprit de partage de recettes et de compétences, chaque participant amène quelques plats de sa création.
- Le week-end commence à 10h le samedi et se termine le dimanche à 17h
- Le tarif est de 190 euros tout compris. (versement d'arrhes de 30% à l'inscription)
- Le nombre de participants se limite à 15 personnes. Date limite d'inscription le 10 novembre 2017 pour le week-end du 2-3 décembre



**Pascale Roussarie**  
Psychologue-  
Hypnothérapeuthe  
06 63 04 30 14  
[pascaleroussarie@yahoo.fr](mailto:pascaleroussarie@yahoo.fr)



**Delphine Basson**  
Psychologue-  
Hypnothérapeuthe  
06 18 64 43 12  
[delphinebassonpsycho@gmail.com](mailto:delphinebassonpsycho@gmail.com)



**Mari-Katell Walter**  
Enseignante  
de Yoga  
06 12 95 25 50  
[respire@ntymail.com](mailto:respire@ntymail.com)