



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 gîte chaleureux (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-
Hypnothérapeute

06 63 04 30 14

pascalroussarie@yahoo.fr



Delphine Basson
Psychologue-
Hypnothérapeute

06 18 64 43 12

delphinebassonpsycho@gmail.com



Mari-Katell Walter
Enseignante
de Yoga

06 12 95 25 50

respire@ntymail.com