



Découvrir

Se
ressourcer

L'échappée Zen

Week-end bien être en Normandie

1-2 décembre 2018

16-17 mars 2019

18-19 mai 2019

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

Au programme :

- Découverte d'une technique de bien-être grâce à un intervenant extérieur
- médiation, relaxation, hypnose
- hammam,
- randonnée,
- farniente, massage sur demande...

*Stimuler
corps et
esprit dans
un cadre
apaisant*



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

Organisation

- Situé à 1h de Paris, dans l'Eure, un gîte chaleureux (champdeleire.com), proche de Giverny, accessible aux personnes à mobilité réduite, nous attend avec ces deux grands espaces conviviaux, un hammam, un grand jardin.
- Le gîte compte 19 couchages en chambres collectives
- Les organisatrices 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 le week-end tout compris. Versement d'arrhes de 30% à l'inscription, soit 60€
- 17 participants maxi. Date limite d'inscription un mois avant le week-end



Pascale Roussarie
Psychologue
Hypnothérapeute
06 63 04 30 14



Delphine Basson
Psychologue
Hypnothérapeute
06 18 64 43 12