

# Séjour "Zen" (groupe de 4 personnes mini)

*Comment rester zen et gérer son stress. Prévention et gestion du stress.*

## Jour 1

17h00-18h00: Accueil / Installation  
19h30: Dîner à Vacancèze avec apéritif de bienvenue puis soirée libre



## Jour 2

8h00- 9h00: Petit déjeuner  
9h30-12h00: Présentation des participants et des activités  
Qi Gong (*pratique issue des traditions orientales, mouvements lents, fluides, liés au souffle, concentration, pratiqués debout*)  
12h30: Repas à Vacancèze  
15h00-18h00: Atelier "comment rester zen et gérer son stress" :

- *Information sur le stress (effets psychologiques et physiques),*
- *Présentation des huiles essentielles Zen et des Elixirs floraux "Zen"*
- *Pratiques d'exercices respiratoires anti-stress*
- *Séance de sophro-relaxation guidée*

19h30: Dîner à Vacancèze puis soirée libre

## Jour 3

8h00- 9h00: Petit déjeuner  
9h30-12h00: Qi Gong  
Balade nature avec pratique de la marche consciente (*connexion à soi et à la nature*)  
12h30: Repas à Vacancèze  
15h00-17h00: Pratique d'auto-massage  
Séance de sophro-relaxation guidée



## Tarif

370€ par personne  
Hébergement en chambre single  
avec prestation hôtelière

**Ce tarif ne comprend pas:**  
Les consommations au bar

**Ce tarif comprend:**  
Les activités et la pension complète  
(vin et café inclus)