



Week-end "Bien-être" en couple

Profitez d'un week-end pour vous détendre et vous relaxer en amoureux.

Samedi



- 9h00-10h00: Accueil / Installation
10h15-10h30: Présentations des activités
10h45-11h45: Qi Gong
12h00: Repas à Vacancèze avec apéritif de bienvenue
14h00-16h00: Atelier "comment rester zen et gérer son stress" :
- Information sur le stress (effets psychologiques et physiques),
 - Pratiques d'exercices respiratoires,
 - Présentation des huiles essentielles Zen,
 - Présentation des fleurs de Bach.
- 16h30-17h40: Massage ayurvédique "Madame"
18h00-19h15: Massage ayurvédique "Monsieur"
19h30: Dîner à Vacancèze puis soirée libre

Dimanche

- 8h00-9h00: Petit déjeuner
9h30-10h15: Qi Gong
10h30-11h30: Réflexologie plantaire "Madame"
11h45-12h45: Réflexologie plantaire "Monsieur"
13h00: Repas à Vacancèze
15h00-15h30: Sophro-relaxation guidée
15h45-17h00: "Aroma-massages" aux huiles essentielles pour Madame et Monsieur



Tarif

546€ par couple

Hébergement avec prestation hôtelière

Ce tarif ne comprend pas:

Les consommations au bar et la restauration du dimanche soir

Ce tarif comprend:

Les activités et la pension complète (vin et café inclus)

Pendant ce week-end :
Une naturopathe ^Utitre d'état RNCP
accompagne vos activités