



BIEN ETRE ET ZEN

La nature est source de bien-être et de vitalité. Retrouvez avec cette semaine ZEN, votre harmonie intérieure.

Programme :

- J 1 :** Accueil Village Club. Installation.
- J 2 :** Conférence sur les huiles essentielles, la sophrologie, le programme de la semaine et séance de découverte.
- J 3 :** 9h30-10h15 : Automassage aux huiles essentielles (Les mains et les bras)
10h30-11h45 : Sophrologie - Les 4 états de perception (les ressenti, émotion, sensation, intuition)
17h15-18h : Automassage (les mains et les bras)
18h15-19h15 : Sophrologie - Les 4 états de perception (Ressenti, émotion, sensation, intuition)
- J 4 :** 9h30-10h15 : Automassage (Les pieds et les jambes)
10h30-11h45 : Sophrologie (Tension-Détente-Visualisation)
17h15-18h : Automassage (Les pieds-les jambes)
18h15-19h15 : Sophrologie (Tension-détente-Visualisation)
- J 5 :** 9h30-10h15 : Massage du dos à 2
10h30-11h45 : Sophrologie (Visualisation-rêverie guidée- les 4 états de l'attention :
La rêverie, la distraction, la concentration, la focalisation)
17h15-18h : Massage du dos à 2
18h15-19h15 : Sophrologie (Visualisation, Rêverie guidée- les 4 états de l'attention : rêverie,
distraction, concentration, focalisation)
- J 6 :** 9h30-10h15 : Automassage du cou, de la nuque et du décolleté.
10h30-11h45 : Sophrologie de l'intention à la réalisation
17h15-18h : Automassage du cou, de la nuque et du décolleté
18h15-19h15 : Sophrologie de l'intention à la réalisation
- J 7 :** 9h30-10h15 : Automassage le visage
10h30-11h45 : Concentration, contemplation, méditation
- J 8 :** Départ

Encadrement :

Les auto-massages se font avec des huiles essentielles.

Equipement supplémentaire nécessaire : prévoir tenue confortable.

Prix du séjour + 25€/personne/semaine
Inscription sur place ou à la réservation.

Exemple de programme à titre indicatif