

BIEN ÊTRE ET ZEN

Village Club du Soleil de VALMOREL LA BELLE

Retrouvez le calme, la sérénité, l'équilibre entre le corps et l'esprit grâce à la pratique de la sophrologie et de l'auto-massage. Ce programme est ouvert aux parents qui souhaitent apprendre comment détendre un enfant après une journée afin de l'amener vers le sommeil. Le partage est entre la maman et l'enfant.

Programme

Jour 1 : Dimanche

Fin d'après-midi : Conférence sur la sophrologie et ses bienfaits et séance de découverte.

Jour 2 : Lundi

Auto-massage «Les mains et les bras» et sophrologie «Les 4 états de la perception : ressenti, émotion, sensation, intuition».

Jour 3 : Mardi

Auto-massage «Les pieds et les jambes» et sophrologie «Tension, détente, visualisation».

Jour 4 : Mercredi

Massage du dos à 2. Sophrologie - visualisation et rêverie guidée «Les 4 états de l'attention : rêverie, distraction, concentration, focalisation».

Jour 5 : Jeudi

Auto-massage «Cou, nuque et décolleté» et sophrologie «De l'intention à la réalisation».

Jour 6 : Vendredi

Auto-massage «Le visage» et sophrologie «Concentration, contemplation, méditation».

Encadrement : Personnel diplômé en relaxation, sophrologie et aromathérapie

Équipement nécessaire supplémentaire :

Serviette éponge, vêtements légers

Semaine payante : 15€/pers/sem

Massages à la carte possibles (payants), sur réservation.