



Séverine Paul et **Joanne Delcroix**,
professionnelles diplômées en massage
de relaxation et yoga, vous proposent une
parenthèse bien-être, dans un cadre
propice à l'évasion et à la détente.

STAGE YOGA & MASSAGES **BIEN-ÊTRE**

Durée : 4 jours

Du 28 septembre au 1er Octobre 2017

à Pézenas

**Couvent des Ursulines
23 Avenue de Castelnaud
34120 Pézenas**

Contact : 06 27 96 95 91

STAGE YOGA & MASSAGES BIEN-ÊTRE

Partez pour 4 jours de déconnexion et de relaxation



JOUR 1:

- 14h : Arrivée des participants
Présentations, collation et installation
- 16h30 - 18h30 : Yoga
- 20h : Dîner bio et végétarien

JOUR 2 :

- 8h : Thé, café, tisane, fruits
- 9h - 11h30: Yoga
- 12h: Brunch bio et végétarien

- 14h - 16h : Temps de massages
Chaque participant bénéficiera d'une heure de
massage durant le séjour, ou bien de 2 massages
de 30 minutes au choix.
- 16h : Thé, collation
- 16h30 - 18h : Atelier de Yoga Nidra
- 20h : Dîner bio et végétarien

JOUR 3:

- 8h: Thé, café, tisane, fruits
- 9h - 11h30: Yoga
- 12h: Brunch bio et végétarien

- 14h - 16h : Temps de massage
- 16h30 : Thé, collation
- 17h - 18h30 : Atelier initiation au Massage de
bien-être.
Apprentissage et pratique des techniques de base
du massage de relaxation.
- 20h : Dîner bio et végétarien

JOUR 4:

- 8h : Thé, café, tisane, fruits
- 9h - 11h30: Yoga
- 12h : Brunch bio et végétarien

- 14h - 15h30 : Temps de massage
- 16h : Thé, collation
Échanges et ressentis sur le séjour.
- 17h : Départ

Vous pourrez profiter de la piscine du gîte pendant votre temps libre. Tous les repas servis sont bio et végétariens.



TARIF DU STAGE: 550 EUROS



Ce tarif comprend les 3 nuitées en appartement au couvent des Ursulines, les repas et collations (voir planning), les cours de yoga, une heure de massage OU 2 massages de 30 minutes par personne pendant le stage, l'atelier d'initiation au massage, l'accès à la piscine du couvent.