



La Chapelle Active et SÔY

JOURNÉE ZEN LA PRINTANIERE

Programme

30 Mars 2019 - 9H30 à 18h

La Chapelle Hermier - salle polyvalente

COURS COLLECTIFS

SALLE 1

10:00 - 11:00

"Cours de Yoga Dynamique" - Aurélie /SÔY

11:00 - 12:15

"Relaxation sonore" - Benoit / A coeur ouvert

13:00 - 14:15

"Initiation à l'auto hypnose" - Yvonnick

14:15 - 15:15

"relaxation par le Qi Gong " - Michel/ Taichiviet 85

15:30 - 16:30

"initiation au Tai Chi Chuan " - Michel/ Taichiviet

85

16:45 - 17:45

"Cours de Pilates" - Aurélie/SÔY

ATELIERS DEGUSTATION EN CUISINE

11:00 - 12:00

"Atelier cuisine autour du chocolat" - Anaïs

13:00 - 13:30

"Dégustation chocolats et thé en pleine conscience"

- Anaïs et JASOA

14:30 - 15:30

"Atelier cuisine autour du chocolat" - Anaïs

16:00 - 16:30

"Dégustation chocolats et thé en pleine conscience"

- Anaïs et JASOA

5 personnes maximum par atelier,

Fiche recette offerte.

Contactez Anaïs au 06 49 93 45 01

SOINS & MASSAGES

SALLE 2

Massage Taoïste

20 min

"massage énergétique de l'ensemble du corps"

Anita Chauvin - 06 58 12 97 90

Reflexologie plantaire

20 min

"massage du pied ou de la main"

Benedicte Sionneau - 06 52 30 29 40

Soin Energetique

20 min

"nettoyage énergétique"

Carine - 06 58 67 23 33

Massage relaxant aux huiles essentielles

20 min

"massage de tout le corps"

Virginie Marchand - 06 89 81 15 81

Contactez directement le prestataire ET réserver votre
billet en ligne ensuite
Uniquement sur rendez vous.