




JOURNÉE BIEN ÊTRE



02/10



Venez vous chouchouter le 02/10
à l'arboretum de St Grégoire
d'Ardennes (17 343)

Une expérience unique au cœur
de la nature!



**Participation financière
libre :**

**Vous donnez ce que vous
souhaitez pour la
prestation choisie**



ENERGETIQUE ET NUTRITION

Notre programme au dos



Qui sommes nous?

Nous sommes un groupe d'entrepreneurs qui, après deux années difficiles pour tous, a souhaité vous offrir une journée pour prendre soin de vous et vous reconnecter avec le moment présent. Vous aurez à votre disposition 5 praticiens bien-être d'univers différents. A cette occasion, la journée débutera à **9h30** par une présentation de chacun.

Nos prestations

Yoga santé avec **Cindy Deshogues**
(détente-respirations-postures-méditation)- AMENER SON TAPIS

Naturopathie avec **Stéphane Pitard**
(découverte mesures physiologiques et massage Chi Nei Tsang sur toute la journée) tel : 06 76 28 08 62

Pratiques énergétiques et de lâcher prise avec **Audrey Chambeaud** (access bars, facelift, LaHoChi, massage Amma assis, EFT : séances individuelles de 30 min-sur toute la journée) tel : 06 70 41 07 76

Nutrition avec **Marina Gury**

Sylvothérapie (bains de forêt) et Land Art avec **Marianne Glappier**

Programme :

| | |
|---|----------------------------|
| 10h : yoga santé | Cindy 06 87 64 31 49 |
| 11h : conférence sur le microbiote intestinal | Stéphane et Marina |
| 12h: manger en pleine conscience | Marina 06 75 67 31 03 |
| 13h : atelier sylvothérapie | Marianne 06 30 69 20 58 |
| 14h: yoga santé | Cindy |
| 15h: conférence sur le microbiote intestinal | Stéphane et Marina |
| 16h : atelier sylvothérapie | Marianne |
| 17h: clôture (échanges méditation) | Toute l'équipe |

- ** Boissons et encas diététiques à la vente
- ** Pique-nique possible
- ** WC sur place

"Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter "

Respectons la Nature