

Un moment de détente

Gîte le petit pied du bois, calvados
13 places

*Offrez à vos
employé.es un moment
de détente et
d'évasion non loin de
chez eux/elles
Pour se ressourcer et
renforcer la cohésion
de groupe*



YOGA & SPA

MASSAGES, RELAXATION
SONORE, MARCHÉ
MÉDITATIVE...



Yoga

DÉTENTE

Un moment hors du temps.
Trouver de la sérénité et du recul.
Relâchez les tensions

DÉPASSEMENT

Identifier ses barrières mentales tout en
prenant confiance en soi.
Sortir de sa zone de confort avec
bienveillance
Trouver un soutien au sein du groupe

LACHER PRISE

Laissez-vous porter par ses nouvelles
expériences. Acceptez les sensations, les
émotions pour mieux vous ancrer dans le
moment présent et dans votre posture
professionnelle

Formule week-end

DEUX NUITS & DEUX JOURS

Programmes

Méditation, respiration, Yoga vinyasa
(dynamique), Yin Yoga (lâcher prise profond).

Autres prestations possibles: Méditation
sonore, massages aux huiles, tricothérapie,
sophrologie, randonnée nature...

UN PROGRAMME SUR MESURE

*En pension complète,
activités encadrées par des
professionnel.les*

www.justinemontaufray.fr
justine.montaufray@gmail.com

