



YOGA & NATURE

Du 12 au 14 mai 2023

LES ATELIERS DE JUSTINE

Professeure de yoga et organisatrice de moments suspendus

J'enseigne depuis sept ans et depuis trois ans, j'organise des week-ends de reconnexion avec des thèmes différents en fonction de la saison. A chaque week-end je suis accompagnée de personnes passionnées et passionnantes qui ont des pratiques complémentaires à la mienne. Ma proposition: "Vous n'avez rien à faire à part vivre le moment présent".

PROGRAMME

Arrivée le vendredi soir à partir de 17h30. Pratique de yoga de 18h30/20h30.

Le samedi et dimanche, de 8h30 à 9h30 méditation et pranayama, vinyasa 10h30 à 12h30. Yin yoga le samedi soir de 18h30 à 20h.

www.justinemontaufray.fr



TRAPPEUSE DE SIMPLES- Paysanne et herboriste

Lola Fosse est paysanne-herboriste, certifiée à l'école bretonne d'herboristerie depuis 2021. Elle produit des plantes aromatiques et médicinales dans le Calvados en agriculture biologique, et cueille dans des zones naturelles non exposées aux pollutions diverses.

PROGRAMME SAMEDI:

Balade botanique d'1h30 autour du gîte à la découverte des plantes sauvages. Récoltes de plantes sauvages et comestibles afin de fabriquer sa propre tisane. Retour au gîte, dégustation des tisanes et échange avec Lola Fosse

www.trappeusedesimples.com



CHAMBRES PARTAGEES : 6 PLACES

TARIF: 275€

Vous trouverez une chambre double avec lits simples au premier étage et un dortoir de 4 lits simples au deuxième étage. Il y a une toilette et une salle de bain à chaque étage.

Le dortoir est spacieux, très lumineux et décoré avec goût.



CHAMBRES SEULES : 4 PLACES

TARIF: 295€

Besoin d'un moment pour soi, prenez une chambre seule. Trois grandes chambres sont disponibles, toujours décorées avec goût. Deux au premier étage et une au deuxième.



ARNAUD HUBERT CUISINIER

Les repas sont élaborés avec beaucoup de soin par Arnaud Hubert . Dans le respect de vos régimes alimentaires. Avec des produits de saison, au maximum locaux et Bio. Des recettes végétariennes et végétans qui vous surprendront par leur goûts et gourmandises.



Un gîte chaleureux, spacieux et décoré avec goût, dans la campagne d'Aunay sur odon. La pratique de yoga pourra être faite en extérieur si le temps le permet. Sinon une salle est dédiée à la pratique avec vue sur le jardin.

Le dimanche après midi est un temps sans atelier qui peut servir à prendre du temps pour vous balader, lire ou partager. Mais aussi prendre rendez-vous pour un massage , une réflexologie plantaire ou une tricothérapie. prenez directement rendez-vous auprès de Pauline et Fanny, avec des tarifs préférentiels.

TRICOTHERAPY & MASSAGE CRÂNIEN

FANNY BOITIN

La Tricothérapie est une coupe énergétique . D'abord un massage crânien énergétique pour détoxifier les méridiens et vous inviter à entrer en contact avec votre monde intérieur.

Puis une coupe déstructurée au tantô, petit sabre japonais très ancien, pour dynamiser les bulbes pileux.

Enfin, une restructuration et une harmonisation au rasoir pour lisser les écailles du cheveu avec la lame du rasoir sans le couper afin qu'il retrouve brillance et douceur.

"Après une carrière en coiffure, en 2021 je me forme auprès de Jill Andrieu, créatrice de la Tricothérapie, je me lance dans une approche énergétique du cheveu, Je mets ma sensibilité, mon énergie et mon enthousiasme au service des personnes pour leur permettre de vivre une expérience de transformation."

www.letantodefanny.fr



MASSAGE & REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

PAULINE CADORET

- Diminuer le stress et l'anxiété
- Soulager la douleur
- Aider à mieux dormir
- Améliorer la concentration
- Augmenter l'efficacité du système immunitaire
- Redonner souplesse et élasticité à la peau et aux muscles.

"Esthéticienne et Aide Médico-Psychologique de formation, je me suis spécialisée par la suite dans diverses techniques de massages du corps et du visage en passant par une formation certifiée par la F.F.M.B.E (Fédération Française de Massage Bien-Etre)."

www.paulecadoret-massage.fr

