



# YOGA & LÂCHER PRISE

Du 29 Novembre au 01 Décembre 2024

## 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 de 8h30 à 9h30 méditation et pranayama, vinyasa 10h30 à 12h30.

Le dimanche de 8h30 à 9h30 méditation ,pranayama et kryas .vin to yin de 10h à 12h.

[www.justinemontaufray.fr](http://www.justinemontaufray.fr)



## Avec DOUNE d'UNI SENS

Le bain sonore avec les bols tibétains.

Cette relaxation, proche de la méditation calme votre esprit et rebooste votre corps en énergie, en stimulant votre immunité de manière naturelle grâce aux sons et aux vibrations des instruments.

L'eau du corps est utilisée comme vecteur pour faire vibrer toutes les cellules car elle est naturellement conductrice et présente à 70% voire 80% dans le corps humain.

#### PROGRAMME SAMEDI:

17h30/18h30: bain sonore avec bols tibétains

[www.stephanietherapiesalternatives.fr](http://www.stephanietherapiesalternatives.fr)





## CHAMBRES PARTAGEES 9 PLACES

Les chambres sont spacieuses , très lumineuses avec une toilette et salle de bain privative.

Les lits sont des lits simples



TARIF: 335€  
PENSION COMPLETE

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.



## DE NOMBREUX ESPACES EXTERIEURS

Une terrasse extérieur couverte

## UNE ESPACE EXTERIEUR

Un immense espace herbé et  
une grande terrasse arboré  
offre une multitude d'espace  
détente.





## 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, locaux et Bio.

Des recettes végétariennes et véganes qui vous surprendront par leur goûts et gourmandises.



Un gîte chaleureux, spacieux et décoré avec goût, dans la campagne aux portes de la Suisse Normande, à Maizières.

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 samedi et le dimanche après midi sont des temps sans atelier qui peut servir à prendre du temps pour vous balader, lire ou vous reposer.

Mais aussi prendre rendez-vous pour un massage du corps, du visage, une réflexologie plantaire ou une tricothérapie (coupe de cheveux énergétique). 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](http://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.paulinecadoret-massage.fr](http://www.paulinecadoret-massage.fr)

