

Laissez-vous aller à la détente dans nos espaces bien-être.

Un lieu zen et romantique.

Nous mettons à votre disposition en supplément : Peignoir et Serviette

BOUCHER Elise 06.32.96.63.85 /

[elise.boucher53@yahoo.fr](mailto:elise.boucher53@yahoo.fr)

Massage/Esthéticienne

Prendre rendez-vous avant votre séjour

SALLES Stephanie 06.42.53.25.42

[salles.stephanie@orange.fr](mailto:salles.stephanie@orange.fr)

Techniques naturelles de bien-être/ réflexologie

Prendre rendez-vous avant votre séjour

FEZARD Severine Yoga et Qualité d'être

06.26.25.91.40 <http://qualitedetre-yoga.fr/>

Prendre rendez-vous 15 jours avant votre séjour

Pour profiter encore mieux de vos vacances et vous détendre en profondeur, rien de tel qu'une séance de yoga

Le yoga aide à soulager certains problèmes de santé tels que stress, insomnie, mal de dos... Il permet de retrouver vitalité et harmonie intérieure.

Séverine vous propose une séance d'1h30 à base de respirations, postures, méditation qui peuvent être adaptées à votre besoin : ré harmonisation générale, soulagement physique ou émotionnel...

Elle se déplace sur votre lieu de vacances le mardi après-midi et s'adapte à vos souhaits (et à la météo !): séance en plein air ou à l'intérieur.

Séverine Fezard est professeur diplômée de Hatha-yoga, elle a été formée durant 6 ans à l'école Adi Vajra Shakti Yoga et pratique le yoga au quotidien depuis 2004.

Yoga24àdomicile 06.74.08.07.45

<https://www.yoga24.site/>.

Prendre rendez-vous 15 jours avant votre séjour

La Séance de Yoga & Relaxation est un moment privilégié de ressourcement, détente et bien-être

Céline, Professeur diplômée de la Fédération Française de Hatha-yoga vous propose de se déplacer au Domaine de la Rebière, sur votre lieu de vacances ou dans le cadre d'un séminaire pour vous donner une séance de Yoga & Relaxation pour un groupe à partir de 5 personnes

Au programme :

Etirements et pratiques de postures simples pour assouplir et tonifier le corps

Travail de tout le corps en douceur

Respirations Relaxation