

Détente et Sophrologie

Un Week-End

de détente totale

***et de dépaysement à
la montagne à la Pierre***

***Saint Martin. Un
endroit propice à la
relaxation et à la
revitalisation.***

Se DÉTENDRE,

se LIBÉRER des TENSIONS,

développer sa VITALITÉ

L'atelier s'appuie sur la pratique de la SOPHROLOGIE dynamique et ludique. Une ***méthode efficace*** qui développe le ***mieux-être***, la cohérence, une ***qualité de vie*** meilleure... Dans un programme ***cohérent*** et ***progressif*** qui permet des résultats rapides. Associez ce moment aux balades nature ou aux activités montagne : vous repartez en pleine forme !

<i>Le Samedi de 16h à 18h</i>	<i><u>sur 2 jours</u></i>
<i>soirée relaxation de 20h à 22h</i>	
<i>Le Dimanche de 9h30 à 12h30</i>	<i>84€</i>

<i>Le Samedi de 16h à 18h</i>	<i><u>sur 3 jours</u></i>
<i>soirée relaxation de 20h à 22h</i>	
<i>Le Dimanche de 9h30 à 12h30</i>	
<i>soirée relaxation de 20h à 22h</i>	
<i>Le Lundi de 9h30 à 12h30</i>	<i>144€</i>