

SEJOURS à thème : « *SANTE, BIEN-ETRE, TOURISME* »

47 * Pays des « PRUNEAUX »: AGEN, des Côteaux du Val de GARONNE au Canal du midi...

Contact: 06 80 05 06 27 05 53 66 91 52 CHANTAL BALLANGER

STAGE « *Bien être-santé, Arts créatifs et Tourisme* »

450 € / personne

du dimanche 01 au samedi 7 OCTOBRE 2017

Ce séjour pour 8 participants inclus : Hébergement CH 2 lits /PDJ, Pratiques, Piscine-Jacuzzis- Sauna, Tourisme, Arts créatifs...)

Ce stage vous invite à retrouver Bien-être et lâcher prise, en proposant chaque jour, une approche corporelle et vibratoire, accessible à tous, vous serez accompagnée par Véronique Sure, Praticienne dévouée à votre semaine.

Véronique Sure anime depuis 10 ans, des Semaines de stages en France et à l'étranger, initiée aux Pratiques du Qi gong, Relaxations, Sophro et Massages ayurvédiques. Spécialiste de la Pratique des massages aux SONS des Bols tibétains, elle vous invite à vivre, son enthousiasme, sa passion, en vous transmettant des approches autonomes de santé, que vous pourrez utiliser au quotidien.

***Corps , âme, esprit, s'harmoniseront jour après jour, faisant de ce séjour
bien plus que des vacances !
D'inoubliables moments pour soi, en petit groupe et en partage.***

DIMANCHE : accueil à partir de 18h, installation dans les chambres à 2 lits, présentation du séjour et cocktail de bienvenue, accueil autour des « Gîteurs » et l'Animatrice.

LUNDI à VENDREDI :

Ateliers alliant des pratiques corporelles de bien-être et de santé, associés à du tourisme en synergie avec le thème de la journée: nature, passions, marche consciente, visites, culture...

5 ateliers évolutifs de 3h par demi journée, de pratiques énergétiques et vibratoires, encadrée par l'expérience de Véronique SURE, Tradi - Praticienne, formée en Inde.

Chacun, est invité à écouter son corps lors de ces différentes propositions :

- Relaxation sonore en début et fin de chaque atelier
- Echauffements, Mouvements énergétiques de santé, dynamisation des 5 organes vitaux
- Souffle et respiration, Ancrage du corps et du dos
- Découverte des sons naturels, vibrations des bols tibétains : approche corporelle des sons, pour capter et faire circuler les énergies vitales
- Massage ayurvédiques aux huiles chaudes et bols Kansus : pieds et visages
- Assouplir les articulations, délier et mobiliser le corps pour retrouver de l'énergie en pleine nature, en piscine et en spas.

Arts Créatifs: « Carnet de voyage intérieur », en soirée nous nous invitons à découvrir, l'art des mandalas, du collage, de l'écriture libre, de la poésie et de vos talents à partager au bord de la piscine, à la lumière de ces exceptionnelles vacances...

Visualiser **votre hébergement et le lieu du stage:**

<http://www.gites-de-france-47.com/location-vacances-City-break-a-Agen-Lot-Et-Garonne-47G865001.html>

<http://www.gites-de-france-47.com/location-vacances-City-break-a-Agen-Lot-Et-Garonne-47G865002.html>



PREVOIR :

- une tenue confortable, des chaussettes ou des chaussons souples
- un coussin, un plaid pour les relaxations si vous le souhaitez
- une veste polaire ou coupe vent une serviette éponge pour les massages
- un maillot de bain et drap de bain des chaussures (de marche) confortables

LE TARIF COMPREND:

l'hébergement avec les petits déjeuners , l'encadrement des pratiques et l'accompagnement des visites.

IL NE COMPREND PAS:

Les repas qui seront partagés dans une cuisine à disposition (frigo, four...).

Le dimanche soir et le lundi midi, chacun apporte un petit plat à partager, les courses alimentaires et l'organisation se feront ensemble le lundi après midi.

Les visites de musées, entrées tourisme.

Séjour réalisé pour 8 participants, il sera confirmé sous réserve d'un minimum de 8 .

PRE RESERVATION :

Contact: 06 80 05 06 27 05 53 66 91 52 CHANTAL BALLANGER cballangeralfaya@hotmail.fr

Renseignements pour les Pratiques accessibles à tous: **Véronique SURE 06 22 29 44 47**
lechemindessons@gmail.com <http://lechemindessons.com>

BULLETIN D INSCRIPTION

**47 * Pays des « PRUNEAUX »: AGEN, des Côteaux du Val de GARONNE au Canal du midi...
du dimanche 01 au samedi 7 OCTOBRE 2017**

Nom:.....Prénom:.....

Adresse:.....

.....

Courriel:.....

Téléphones : Portable.....Fixe :.....

Date, Signature:

Renvoyer : votre Bulletin d'inscription et vos 2 chèques

HEBERGEMENT : chèque 180€ à l'ordre de : « Chantal BALLANGER », encaissé à réception de votre contrat.

PRATIQUES ET ACCOMPAGNEMENT : 270€ à l'ordre de « Association Graines d'éveil », encaissé en début de stage.

Envoyer le tout à:

Chantal BALLANGER 1981 Avenue de Stalingrad « Domaine de Lassord » 47000 AGEN

