
47 * HAUT PERIGORD AGENAIS - DEVILLAC 47210

Contact: 06 61 93 79 04 05 53 40 24 30 Andrée et Jean Claude AUVRAY

STAGE « Bien être-santé, Arts créatifs et Tourisme» 480 € / personne

du dimanche 11 au samedi 17 JUIN 2017

Ce séjour **4 à 6 participants** inclus: Hébergement avec petits déjeuners + Pratiques + Tourisme et 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 de 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
- Massages 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-Gite-a-Devillac-Lot-Et-Garonne-47G831001.html>



