

Journée Bien - Etre Vendredi 1er aout



25 rue General Leclerc 57670 Nebing

60.-

Une expérience unique en perspective



Date
Lieu

Vendredi 1er août 2025
A Albestroff



personnes

15



Thématique

Bien- être en pleine nature dans un parc magnifique



Prestations

Formule comprenant:
Sophrologie-méditation-yoga en mouvement-

A votre charge

- Repas tiré du sac- tapis de yoga – couverture



Encadrement

Les activités sont facilitées et encadrées par Chloe Nopre
Préparation et Coordination par Chloé Nopre



Prix Total

60,00 € au lieu de 90€

Je vous propose ...

Selon différentes études, les progrès des neurosciences ont permis de démontrer que la méditation modifie en profondeur la structure et le fonctionnement du cerveau. En 2005, des recherches menées par le CESCO (Centre de Soins Continus) de Collonge-Bellerive ont conclu à une meilleure gestion du stress et de l'anxiété lors de la pratique d'exercices de sophrologie.

Prana

“Prendre conscience de votre énergie vitale”



Lacher prise Sophrologie

“Séance de sophrologie qui permet de renforcer l'équilibre entre émotions, pensées et corps”



Méditation

“Des séances de méditations vous aiderons à élever votre esprit et à mieux respirer pour calmer votre stress”



Yoga de samara

“Séance de yoga reconnu pour leurs bienfaits sur le corps et l'esprit”



L'agenda de la journée (~ 7 heures)

Timing	Programme
10h00	Faisons connaissance Pause gourmande
	Explication de la journée
	Atelier Yoga en mouvement & Prana se relier à l'Energie vital
	Atelier méditation guidée
12h30	Pause déjeuner repas tiré du sac
14h30	Atelier: Positiver/Renforcer les structures positives que nous avons tous en nous et de prendre du recul par rapport à nos pensées et nos émotions,
16h30	Atelier 'pleine conscience'
30 min	Partage

