



RESPIR'

29 et 30 juin 2024

Un week-end pour ralentir

Prenez le temps pour vous retirer de l'agitation en un lieu propice au calme et à la réflexion.

Un moment de respiration profonde et consciente pour libérer votre corps et votre esprit.

Valérie, animatrice Body Zen vous propose une prise de conscience de votre corps à partir d'exercices naturels basés sur vos énergies.

Frédérique, coach de vie certifiée, vous aide à ralentir et à prendre soin de votre esprit grâce aux bienfaits de la slow life.

29 et 30 juin 2024

Samedi matin pour
déconnecter.

Samedi après-midi pour ralentir
et se reconnecter à l'essentiel.

Dimanche matin pour trouver
son nouveau cheminement.

Dimanche après-midi pour
finaliser l'expérience et se
relaxer.



Votre hâvre de paix

Vous êtes hébergé(es)
simplement dans l'ancien
Carmel de Moissac, sur les
hauteurs de la ville pour
deux jours de parenthèse
bénéfique.

Renseignements et inscriptions

Stage en pension complète et en chambre double (individuelle
avec supplément).

Acompte 30% à l'inscription.

Nombre de places limité ! Inscrivez-vous au plus tôt.

Pour plus de détails, **contactez nous** !

frederiquecuesta.coaching@gmail.com

0670410957



Valérie
0670645497

