

RELAX'IN

EVEIL ET RELAXATION

VOUS PROPOSE :

UN WEEKEND D'STRESS

LES 3 ET 4 MARS 2012

SUR GRANS

❖ AU PROGRAMME ❖

Massage

Méditation

«Art-terre-happy»

Sophrologie

Information : Stéphane Garbit

06 83 56 36 26 / relaxezen@yahoo.fr

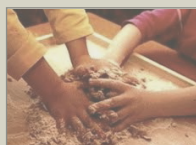
MODULES ET ATELIERS...

Massage corporel aux huiles essentielles : relaxation et harmonisation de la circulation de l'énergie par des pressions douces sur tout le corps, le long des méridiens. Ils favorisent une détente profonde et permet de retrouver dynamisme et samedi matin ou en après - midi



Méditation : la pratique régulière de la méditation centrée sur la posture du corps, la respiration, contribue à un meilleur équilibre et réduit le stress et l'agitation mentale. samedi et dimanche matin

Art-thérapie : forme de psychothérapie qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, etc.) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient), l'exprimer et se transformer. La démarche thérapeutique consiste à laisser surgir ses images intérieures, reflet d'expériences du passé ou aspirations futures en interaction avec soi et l'art thérapeute . Aucune compétence artistique n'est requise pour ce module. séances en petits groupes le samedi et collective le dimanche



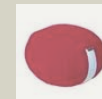
Sophrologie : une pratique qui permet d'obtenir l'harmonie entre le corps et l'esprit. La sophrologie est une recherche de sérénité, de paix intérieure adaptée à la vie quotidienne procurant relâchement musculaire, une meilleure respiration, une mise en avant des pensées positives, la gestion du stress et des émotions ainsi qu'une image de soi plus positive. Approche corporelle, respiratoire, «concentrative», relaxante avec une visualisation positive. séances en petit groupe le samedi et collective le dimanche

Atelier de cuisine asiatique : un petit moment de bonheur collectif où les sens stimulés vous procureront détente et plaisir des papilles! atelier collectif samedi après-midi suivi du dîner!

INFORMATIONS PRATIQUES

MERCI DE BIEN VOULOIR PREVOIR :

- UNE TENUE AMPLE,
- UN TABLIER DE CUISINE,
- UNE BLOUSE,
- UN ZAFU, coussin de méditation si vous en avez un...),
- UN PLAID,
- UNE SERVIETTE DE TOILETTE,
- UN PETIT SOURIRE ...



ACCUEIL DES PARTICIPANTS, SAMEDI ENTRE 8H30 ET 9H00

FIN DU WEEKEND, DIMANCHE À 17H00

AFIN DE GARANTIR UNE QUALITE OPTIMALE, LE NOMBRE DE PARTICIPANTS EST LIMITÉ À 12

FICHE D'INSCRIPTION

Weekend D'STRESS du 3 et 4 mars 2012

NOM :

PRENOM :

AGE :

PROFESSION :

EMAIL :

TELEPHONE :

ADRESSE :

MODALITES DE REGLEMENTS :

Afin de réserver votre participation au weekend D'STRESS, un chèque de 50 euros libellé à l'ordre de Stéphane Garbit accompagné de cette fiche d'inscription est à envoyer à l'adresse ci-dessous :

RELAX'IN
LES TERRASSES DE L'ARBOIS BAT. A
130 RUE DU VALLON DE LA VIERGE
LA DURANNE
13100 AIX EN PROVENCE

Le coût du weekend est de 250 euros. Ce prix comprend les modules et ateliers de relaxation, l'hébergement en chambre individuelle et la pension complète. Une fois le chèque reçu, un email de confirmation ainsi qu'un programme vous seront envoyés.

Si le nombre de participants est inférieur à 8, l'organisateur se réserve le droit d'annuler le weekend D'STRESS ou de vous proposer d'autres dates. Dans le cas d'une annulation, les arrhes versées vous seront entièrement remboursées.

Le solde est à verser à votre arrivée au weekend. Un paiement en plusieurs fois peut être accepté selon les cas.

QUESTIONNAIRE À COMPLETER :

Ces informations nous permettront d'optimiser les bienfaits du weekend D'STRESS. Elles resteront confidentielles.

AVEZ-VOUS DES RESTRICTIONS ALIMENTAIRES ?

AVEZ-VOUS DES CONTRES INDICATIONS PHYSIQUES EN LIEN AVEC LES ACTIVITES ?

AVEZ VOUS DEJÀ SUIVI DES SEANCES DE SOPHROLOGIE ?

CONNAISSEZ-VOUS L'ART-THERAPIE ?

Fait à _____ le _____

Signature

LIEU OÙ SE DÉROULE LE WEEKEND :



Le
Domaine
de Au  de la Provence
Petite
Association Culture et Promotion

À mi-chemin entre Aix-en-Provence et Arles, Avignon et Marseille, le Domaine de Petite est situé au cœur de la Provence à Grans, sur la D 16, en direction de Saint-Chamas.

Un plan d'accès plus détaillé peut vous être envoyé par email sur demande.

