

Durant tout un week-end, vous installerez progressivement le calme intérieur et la sérénité, vous apprécierez la douceur des moments paisibles offerts par la nature, vous pourrez vous ressourcer loin du tumulte du quotidien et vous vous accorderez du temps pour vous affranchir des habitudes stressantes.

C'est avec des gestes simples, très doux et accessibles à tous, que les formateurs de L'esprit ailleurs vous inviteront à instaurer détente mentale, lâcher prise, maîtrise du souffle, souplesse et tonicité corporelle.

Les différentes approches pour installer le bien-être qui vous seront proposées durant ces week-ends sont très complémentaires.

Elles vous apporteront une meilleure perception de vous-même mais aussi des autres. Par une promenade de la conscience dans tout le corps, vous pourrez découvrir les tensions, les accueillir et les relâcher en douceur et en confiance.

Stage de Relaxation, de Méditation et de Yoga nidra - 17 et 18 mars 2012

Munissez-vous de vêtements confortables et chauds ainsi que d'un plaid ou d'une couverture.

Nous pouvons vous mettre en contact avec d'autres stagiaires afin que vous puissiez faire la route ensemble.

Si vous naviguez à l'aide d'un GPS, celui-ci peut être induit en erreur par les nombreuses voies forestières qui quadrillent la région. N'empruntez jamais une voie non goudronnée.

Eric Cusimano - 11 rue Hermite 54000 Nancy
Renseignements et inscriptions au
03 83 26 68 13 ou 06 76 58 45 84
www.detente-et-relaxation.com
ecusimano@detente-et-relaxation.com



Ce week-end vous donnera l'occasion de partager en petit groupe un temps calme et tranquille au sein d'un espace convivial et chaleureux, un véritable havre de paix, au cœur des Vosges, loin des sites touristiques encombrés.



Les repas conviviaux qui vous seront proposés sont composés de plats élaborés à partir de produits uniquement biologiques cultivés et cuisinés sur place afin de contribuer à votre remise en forme.

Vous serez hébergés en chambre d'hôtes seul ou en compagnie d'un autre membre du groupe, en fonction de vos désirs et des disponibilités.



Lieu du stage

ECOLonie - 1 Thietry - 88260 HENNEZEL

Tarifs

Week-end des deux jours stage et pension complète : 140 euros

10 % de réduction pour toute inscription enregistrée avant le 20 février