

Chantal Bréhin



SEJOUR DE REMISE EN FORME, MIEUX ETRE

Par un contact direct avec la nature, dans des espaces favorisant le lâcher-prise, nous rétablirons une harmonie du corps et de l'âme, et de tout notre être avec son environnement. Respirer des parfums subtils, pratiquer des exercices physiques dans une eau à température idéale, laisser le soleil dorer notre corps, se faire masser, savourer des repas naturels et authentiques, **c'est le programme de la remise en forme.**

Le programme de la semaine :

- Réveil corporel en mouvement,
- Marche et respiration iodée.
- Footing, gymnastique aquatique (mer, piscine)
- Gymnastique adaptative,
- Mini - soins (modelage du visage, du cuir chevelu, des mains et des pieds).
- Massage du corps avec des ingrédients du terroir
- Conseils nutritionnels à base des produits frais du pays.
- Visite culturelle de la région.
- Soirée à Thème: dîner, partage et convivialité.

Chantal

GRECE – ILE PAROS 1 370 € TTC

Ce tarif comprend :

Vol Aller/Retour, Navette, 7 Jours en demi-pension, soins & activités spécifiques

Informations & Inscription : cbrehin@free.fr