

Programme Break



Comme un espace de relâchement profond, ce programme cible l'apaisement du système nerveux et la libération des tensions physiques et mentales. Grâce à un ensemble de pratiques douces comme la respiration, la méditation guidée et les soins sonores, ralentissez et apaisez le système nerveux. Sur un rythme doux, centré sur l'écoute et la présence, pour se déposer loin du bruit et retrouver une clarté simple. Un programme pour ralentir, ressentir, et revenir à soi.

Bienfaits

Sensation de calme profond
Régulation du système nerveux
Ralentissement du rythme et retour à l'essentiel
Diminution de la fatigue mentale et émotionnelle
Amélioration de la respiration et de la concentration

Activités

- Séance de yoga matin et soir
- Méditation
- Respiration
- Sound healing

Soins

- Parcours d'hydrothérapie
- Massage d'aromathérapie
- Soins du visage & massage crânien

