

Séjour rentrée

happy + zen

Du 30 septembre  
au 1er octobre 2017  
à Plougrescant - 22

« Un cocktail bien-être  
pour faire le plein  
de ressources nouvelles »

Yoga du rire

Méditation

Sophrologie

Psychologie positive

« ENTREZ  
DANS L'AUTOMNE  
EN PLEINE  
CONFIANCE »



Du 30 septembre au 1er octobre 2017

Si vous preniez un temps juste pour vous ?

Une vraie pause de respiration vivifiante, inspirante et ressourçante en bord de mer.

Pour prolonger habilement l'été, voilà une parenthèse idéale pour faire le plein de ressources positives pour l'automne, et mettre en œuvre concrètement vos bonnes résolutions de rentrée, le cœur léger, l'esprit serein.

Faites l'expérience à votre rythme d'un magnifique cocktail d'approches variées de méditation, de sophrologie, de psychologie positive; expérimenter une forme joyeuse de lâcher prise par le rire ... Repartez avec des outils concrets à mobiliser au quotidien (relâchement musculaire, libération de tensions inutiles, activation de la vitalité, marche méditative, mobilisation des émotions positives...).



Nicole Vallée

Sophrologue  
& encadrante  
de méditation  
de pleine conscience



Corinne Vermillard

Sophrologue  
& maître praticien  
en psychologie positive



### Gîte vue mer « les volets bleus » à Plougrescant

- ◆ **Petit groupe** - hébergement en studios «vue mer»
- ◆ 180 € / personne (encadrement, hébergement, repas, + soirée crustacées ...)
- ◆ du samedi 9h30 au dimanche 17h

LES +

- ◆ **Un cadre en bord de mer unique et authentique sur la côte sauvage de Plougrescant** (proche Tréguier).
- ◆ **Des expériences variées** pour se relier à sa nature profonde.
- ◆ **Deux intervenantes certifiées**, aux valeurs communes, aux expériences complémentaires, offrant un cadre sécurisé et accueillant.

Contact & renseignements-réservation :

06 81 11 83 82 ou 06 11 81 83 42  
[www.aufilducorps.wordpress.com](http://www.aufilducorps.wordpress.com)  
[www.corinne-vermillard.com/blog/](http://www.corinne-vermillard.com/blog/)