

# séjour Energétique

3 jours/2 nuits

530 €/personne  
en pension complète\*



Pendant ce séjour relaxant, vous serez accompagné(e) par une naturopathe et un praticien de techniques corporelles.

## Votre séjour énergétique comprend :

- 2 séances de Qi Gong le matin (1 h), enseignement de techniques de Qi Gong pour la maison
- 1 séance de relaxation (1/2 h),
- 1 consultation naturopathie individualisée de 45 mn pour l'établissement de votre bilan énergétique personnel,
- 3 massages d'1h chacun – 1 massage zen shiatsu – 1 massage drainant aux huiles essentielles - 1 massage thaïlandais,
- fiches conseils en alimentation, et auto-massages...,
- Remise d'un livret des pratiques de Qi Gong pratiquées lors de votre séjour,
- vos repas des deux soirs, du midi du 2<sup>ème</sup> jour et vos petits déjeuners,
- l'accès à la piscine chauffée à 30 ° et au jacuzzi,
- hammam, sauna possibles (en supplément).

Le reste du temps est libre pour vous reposer, farnier au bord de la piscine, lire ou bien encore écouter le silence que vous offre le lieu.

\* sur la base de 2 personnes.  
Personne seule, nous contacter



La Petite Cour Verte - La Roche - 07110 Beaumont

04 75 39 58 88 – 06 70 00 33 36

[sylvie@lapetitecourverte.com](mailto:sylvie@lapetitecourverte.com) - [www.lapetitecourverte.com](http://www.lapetitecourverte.com)

