



Reconnexion à soi et ressourcement

5 jours pour avancer sur son chemin et prendre
soin de soi : méditation, pranayama,
énergétique, SPA, sources chaudes...

*Du dimanche 30 octobre au jeudi 4 novembre, à Rennes-les-Bains.
Tarif : 600€ pour les enseignements, pratiques, repas le midi et accès
au SPA.*



Wilfried PÂRIS - Maître enseignant Reiki,
Coach "Energy Leadership", organisateur
de retraites spirituelles
w.paris@nouveausouffle.biz

Mathilde BOURET - Instructrice en
méditation pleine conscience,
accompagnatrice bienveillante en
individuel et groupes.
mathilde.bouret44@gmail.com

Les explorations du stage

LES PRATIQUES, DE 9H À 20H



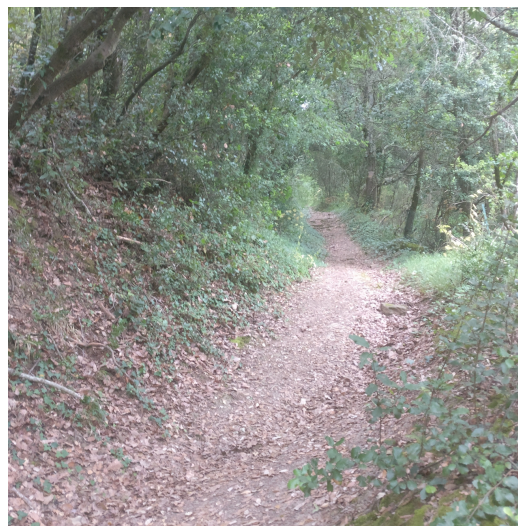
Communion avec soi : méditation pleine conscience, Qi-gong, marche consciente, présence à ce qui est, ateliers d'exercice énergétique



Ressourcement : SPA, sources chaudes, respiration pranayama, possibilité de soins énergétiques et de massages

CONNEXION À L'ÉNERGIE DU PAYS CATHARE

Une randonnée nous emmenant au siège d'Isis, aux roches tremblantes... en marchant en pleine nature, avec un arrêt à Roc Den Barrou pour s'imprégner des lieux.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le tarif de 600€ comprend les journées complètes (enseignements, repas du midi, SPA) de 9h à 20h. Nous vous proposerons des solutions d'hébergement.

Nos coordonnées pour réserver votre place :

Mathilde BOURET : 06 68 30 32 61 - mathilde.bouret44@gmail.com

Wilfried PÂRIS - 06 77 19 22 16 - w.paris@nouveausouffle.biz