

Vous êtes fatigué, stressé, surmené au bout du rouleau ? Stop ! Arrêtez tout ! C'est le moment de vous accorder une pause, un moment de détente pour une remise en forme physique et mentale. Nous vous proposons des parcours santé d'une demi-journée adaptés à vos besoins de récupération. Quelle que soit la formule choisie, faites l'expérience de ce moment d'évasion bénéfique.

FORMULE FORME & DETOX

FORMULE ZEN

Descriptif	<p>Besoin de souffler et de récupérer ?</p> <p>Pour chasser la fatigue et vous redynamiser, nous vous proposons un travail corporel adapté. Celui-ci vise à vous faire retrouver toute votre vitalité et éliminer les toxines et les tensions accumulées. Dialoguer avec son corps c'est être à l'écoute pour en faire un allié de sa santé.</p>	<p>Envie de prendre du recul et de vous recentrer ?</p> <p>Pour se détendre, il est important de savoir se poser et se reposer. Pour en ressentir tous les bienfaits, cette pause, pour constituer une réelle détente, doit se faire dans la durée, sans précipitation.</p>
Programme	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Éveil musculaire ➤ Techniques de respiration ➤ Conseils nutritionnels ➤ Synthèse 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yoga ➤ Initiation à la relaxation ➤ Automassage ➤ Synthèse
Bienfaits	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pratiquer une activité physique permet de renforcer la vitalité et redonne du tonus ➤ Oxygéner l'organisme grâce à la respiration et favoriser l'élimination des déchets ➤ Faire le point sur son hygiène alimentaire 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Faciliter la détente mentale et musculaire grâce au yoga ➤ Dénouer les tensions et lâcher prise grâce à la relaxation ➤ Faire circuler ses énergies grâce à l'automassage

Les modalités du programme

- Prévoir des affaires confortables pour le travail corporel ainsi qu'une serviette et des affaires de rechange
- Les séances ont lieu à l'Espace Synactiv Santé généralement le samedi de **9h30 à 13h** ou de **14h30 à 18h**
- Les ateliers durent 1 heure environ et la synthèse 30 minutes
- L'inscription se fait sur rendez-vous ou par téléphone

Prix Public

➤ **140 €** TTC la demi-journée