@AIMIESOPHROLOGIE

Manche - Calvados

Sophro'balades

+ Des balades bien-être...

LES ÉVASIONS BIEN-ÊTRE EN NORMANDIE

... alliant sophrologie & automassage, avec Aimie Fautrat, sophrologue, et Emeline Uitz, naturopathe et réfléxologue

Mont Castre "Un pas après l'autre"

Découvrez et atteignez l'état de bien-être que vous êtes venus chercher. Enrichissez votre capacité à croire en vous, et à avancer librement.

De 14 h 30 à 16 h : vendredi 22 août

1 h 30 — 25€/pers.

Orval "découverte de ses sens"

Partez à la découverte de vos 5 sens, au fil de l'eau, entre moulin et nature verdoyante.

De 14 h à 15 h 30 : mardi 1er juillet

1 h 30 — 25€/pers.

Infos et réservations au :

07. 80 .00. 75. 45.
aimiesophrologie@gmail.com

©ODT GTM - Léa Guillotte / Aimie Fautrat

Document imprimé par EOZ.Ne pas jeter sur la voie publique- Aimie FAUTRAT Ei- SIRET91417880100017

Près de Granville...

Forêt de La Lucerne "évasion au coeur de la forêt"

Entre forêt et vallée du Thar, venez vous ressourcer, vous relâcher, et vous libérer de vos pensées parasites, en profitant de cet environnement naturel source de bien-être.

1 h 30 15€/pers.

De 14 h 30 à 16 h 00 :
jeudi 19 juin
jeudi 26 juin
mercredi 16 juillet
mercredi 23 juillet
jeudi 31 juillet
mercredi 6 aout
mercredi 13 aout
mercredi 27 aout
jeudi 4 septembre

Près de Coutances ...

Plage d'Annoville "voyage paradisiaque"

Un voyage au coeur de soi sur une plage de sable fin. Une relaxation profonde, bercée par le son des vagues et la quiétude du rivage.

1 h 30 15€/pers.

De 14 h 30 à 16 h 00 :
lundi 7 juillet
lundi 21 juillet
lundi 28 juillet
mardi 2 septembre

Près de Bréhal...

Le Havre de la Vanlée "évasion au crépuscule"

Un soir d'été, à l'heure où le soleil se couche, venez vous relaxer, vous évader, et apprécier la douceur de ce "bout du monde", de ses dunes et de ses vagues.

1 h 30 15€/pers.

De 21 h à 22 h 30 :
vendredi 18 juillet

Près d'Avranches...

Saint-Martin des champs "éveil de soi"

Pas à pas, à son rythme, se réapproprier son corps, redécouvrir le plaisir de marcher et de se ressourcer dans ce cadre bucolique composé de bois, de champs et de ruisseaux.

2 h 20€/pers.

De 10 h à 12 h :
samedi 26 juillet
De 10 h 30 à 12 h 30 :
vendredi 5 septembre

Dragey "émerveillement face à la baie du Mont St Michel"

Explorez la baie en l'observant comme vous ne l'avez jamais regardé et laissez-vous guider vers la détente.

2 h 20€/pers.

De 10 h à 12 h : mercredi 27 aout