



Séjour bien-être : une bulle sensorielle le temps d'un week-end.

Stress, fatigue, soucis, obligations... que diriez-vous de déconnecter du quotidien d'une façon originale pour recharger vos batteries au cœur d'un domaine forestier de 60 hectares ? Permettez-vous 2 jours pour redécouvrir, entre autres, vos pieds et remettre tous vos sens en éveil. Le Domaine de la Pépinière (41) organise, en juin 2016, un stage bien-être ressourçant en pleine nature.

Un sentier pieds nus

Prendre soin de vous, être dans l'éveil des sens pour atteindre un état de bien être, de détente, de relaxation, percevoir, ressentir seront les maîtres mots de votre séjour. Et le pied sera mis à l'honneur lors de ce week-end. On a tendance à l'oublier, mais le pied est le véritable centre névralgique de l'Homme puisqu'il synthétise l'ensemble du corps humain. En médecine chinoise, il est même considéré comme un 2^e cœur. L'occasion de vivre une expérience sensorielle ludique et originale avec un sentier pieds nus et d'une séance de réflexologie plantaire. Unique en région Centre-Val de Loire, vous découvrirez un sentier sensoriel d'un kilomètre en pleine nature est constitué d'une trentaine de matières différentes (pomes de pins, écorces, copeaux, paille, sciure, sable, galets, graviers, pierre...). Le parcours vise à faire redécouvrir les sens premiers et à explorer des sensations inconnues. La séance de réflexologie plantaire réalisée par Patricia, réflexologue plantaire et spécialisée médecines douces, permettra au corps de retrouver son équilibre vital et de prévenir les déséquilibres.

Accompagnement sportif

Avouez-le, ce n'est pas tous les jours qu'il vous est possible de prendre du temps, de vous poser pour apprécier vos capacités sensorielles. Ce séjour 100 % bien-être aura l'originalité d'être encadré et accompagné par des professionnels qui seront à vos coté pendant tous le séjour pour échanger et personnaliser les différentes activités ; réveil musculaire en douceur, découverte de la marche nordique, chi gong, atelier de réflexologie plantaire, sentier sensoriel

pieds nus, aquagym et relaxation... Vous plongerez dans un univers vivifiant à la découverte de sensations inédites et régénératrices.

Une parenthèse enchantée au cœur du Val de Loire

Proche des plus beaux Châteaux de la Vallée des Rois, à seulement 2 heures de Paris, le Domaine de la Pépinière de Chouzy-sur-Cisse vous invite à pénétrer dans un lieu de nature et de douceur pour retrouver sérénité et vitalité. Laissez-vous faire, héberger en chambres d'hôtes, dans un parc forestier de 60 hectares au bord de la Loire. Hors du temps, vous entrez dans une bulle sensorielle, loin des préoccupations quotidiennes...

Dès votre arrivée au Domaine, vous êtes accueilli au cœur d'une nature authentique, dans un cadre reposant et verdoyant pour un séjour de 3 jours et 2 nuits où corps et esprit sont en parfaite harmonie. Revenir à l'essentiel le temps d'un week-end pour mieux se retrouver, dans un lieu convivial et de partage, c'est l'assurance d'une pause idéale pour réconcilier corps et esprit.

Infos pratiques

séjour 3 jours, 2 nuits

Date : 10 au 12 juin 2016

Prix : 355€pers TTC (tout compris, sans le transport)

Contact : Marion Valentin - Tél : 09 75 60 67 64 - domainepepiniere@gmail.com

<http://www.domaine-pepiniere.fr/Sejour-Stage-Bien-Etre-10-au-12-juin-2016.html>

www.domaine-pepiniere.fr

Contact presse : Sophie Manuel

06.15.12.73.31 – presse@sophiemanuel.com