

# Les AILES du MOUVEMENT



## Stage de Mai à L'île de Ré

### "Ressourcement et Pleine Présence : L'Effet Papillon"

du 01 au 05 mai 2019

#### Au programme :

- Deux séances par jours de Hatha-Yoga, Sophro-relaxation, Gym Sensorielle et Méditation Pleine Présence
- Découverte de la faune et la flore autour de la Réserve naturelle de Lilleau des Niges : balades à vélo dans les marais d'Ars.
- Randonnées à la découverte du magnifique littoral du nord de l'île depuis le Phare des Baleines jusqu'au Banc du bûcheron.
- Atelier : Apprendre à faire ses jus frais énergie, détox... avec un extracteur à jus (vitesse lente, non chauffant qui préserve les vitamines).
- Des massages ressource sur demande en fin de journée.

Le prix du stage est de 550€.

#### Ce tarif comprend :

- Tous les cours et activités en commun pour les cinq jours
- Les cinq nuits en chambre individuelle dans un cottage avec cuisine, sanitaire et salle de bain à partager avec deux autres personnes au Seasonova camping Île de Ré.
- les repas midi et soir préparés par Lydie et Sandrine au restaurant « couleurs Kafé »
- la location de vélos pour les balades.

Ce tarif ne comprend pas :

- les petits déjeuners
- les boissons prises lors des repas
- les massages en fin de journée.

D'autres choix d'hébergements sont possibles selon disponibilité (tente, camping-car, location de maison seul ou à plusieurs), nous contacter au plus vite pour les disponibilités et conditions.

Le prix du stage sans hébergement est de 420€

Arrivée le mardi 30 avril en soirée (possible dès le lundi 29 si dispo, nous consulter.)

Plus d'Infos et Inscriptions: David : 06 68 12 35 32 Nathalie : 06 67 90 90 84

Vous pouvez aussi rejoindre Les Ailes du Mouvement

de mai à septembre aux Portes-en-Ré

et vous offrir un moment unique de vacances et de régénération  
alliant Détente, Présence et Ressourcement

Un temps pour vous ! en vivant des pratiques et des soins stimulants.

Nous proposons des séances hebdomadaires en groupe ou individuelles :

- Séances de Yoga, Gym Sensorielle et Méditation sur la plage, dans la salle des Marais de la Prée et à domicile.
- Séances de Massage Ressource à l'Espace Mieux-Être au Seasonova camping ou à domicile.
- Séances de "Work" de B Katie : se libérer des pensées stressantes.

1 séance de groupe: 15€, 10 séances: 120€ séance individuelle: 1h: 60€, 1h30: 80€

Vous avez l'élan de prendre un temps pour vous, dans l'écoute intérieure offerte par le Yoga, la Méditation, le Mouvement Sensoriel et les Massages Ressource.  
Vous allez aimer vous relier à la source de vos capacités  
de récupération, de renouvellement et d'apaisement !



Nous nous réjouissons de vous rencontrer en 2019 !

Belle et heureuse Année 2019 !

Nathalie et David

