

CUISINE & BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

ART THÉRAPIE

WEEK-END

MÈRE & FILLE

Sophie **Guérin** et Alexandra **Beauvais** vous proposent d'explorer le lien unique qui unit une mère à sa fille

DU 26 AU 28 JUIN 2020

GÎTE LUXE & NATURE EN VENDÉE

Parce que vous êtes une mère formidable et une fille extraordinaire, offrez-vous un moment inoubliable !

CUISINE & SOPHROLOGIE

1er atelier

Transmettre et partager entre mères et filles des mets délicieusement savoureux : complicité intergénérationnelle, retour à la complicité, cuisine en conscience, éveil des sens et des papilles, transmission de femmes à femmes pour se chouchouter, se retrouver, échanger en douceur et délicatesse, avec le goût du beau, du bon et du bien-être ensemble

ART THÉRAPIE & SOPHROLOGIE

2ème atelier

Accompagner nos émotions avec une approche artistique inexplorée : le dessin et le jeu d'expression de soi, une nouvelle façon de découvrir à la fois ludique et légère pour unir nos forces féminines et nos intentions respectives

Massages (possibilité en option)

Réflexologie plantaire, massage qui permet de dissoudre les tensions accumulées. Massage tchi nei tsang, massage en profondeur pour harmoniser les émotions.

**DES SOIRÉES PLEINES DE SURPRISES DANS
LE PLAISIR DU PARTAGE D'UN MOMENT
CONVIVIAL ET MÉMORABLE**

DÉTENTE & COMPLICITÉ

Une pause à savourer

Un week-end original, de belles retrouvailles entre mère et fille, bien mieux que du shopping à gogo, encore mieux qu'un pub cosy dans un cadre dépaysant et verdoyant, en pleine nature. Ce n'est pas tous les jours que votre duo sera au coeur de toutes nos attentions pour se retrouver, partager, s'unir, se comprendre ou simplement se rapprocher et prendre du temps ensemble.

Le temps d'un week-end, pour se poser et souffler. Rire, tisser des liens, se questionner et créer du nouveau, se reconnecter à la complicité.



SOPHIE GUÉRIN EST SOPHROLOGUE ET **ALEXANDRA BEAUVAIS**, CHEFFE BIEN-ÊTRE. AU COURS DE CE WEEK-END, ELLES ASSOCIENT LEURS UNIVERS POUR VOUS PROPOSER UN MOMENT D'EXCEPTION, UNE ÉCHAPPÉE EN PLEINE NATURE, DANS UN LIEU UNIQUE POUR UN BIEN-ÊTRE ABSOLU EN VENDÉE.

sophieguerin.fr
alexandra-beauvais.com

Le week-end est ouvert à partir de 14 ans, nombre de places limitées.
Lieu gîte Le Chromatic à 10 mn à de la plage, piscine chauffée, drap
de coton bio... En Vendée, à 2 heures en train de Paris.

LE WEEK-END INCLUS

LES PRESTATIONS SUIVANTES

- 2 nuits en chambre double
 - 2 petits déjeuners
- 2 repas végétariens et 1 dîner
confectionnées avec Alexandra
Beauvais, Cheffe bien-être
- 1 atelier cuisine en conscience "saveurs
et transmission"
- 2 ateliers art thérapie et sophrologie "
se retrouver dans la complicité " avec
Sophie Guérin, sophrologue
- 1 atelier jeu et sophrologie
- 1 séance découverte de luminothérapie
- Accès à la piscine illimité pendant
toute la durée du séjour
- Massage (possibilité en option)

TARIF : 390€/PERSONNE (HÉBERGEMENT INCLU)
RÉSERVATION ET INSCRIPTION AVANT LE 20 AVRIL 2020
PAR MAIL