

Séjour Mieux être

Yoga.Pilates Zen.Danse.Méditation

Lundi 22 au Lundi 29 juillet 2019

Brigitte Rizzo vous propose pendant 8 jours un séjour mieux-être.

Acquérir ou conforter la sensation d'être encore plus libre ! Vivre l'effort avec ses possibilités physiques, en renforçant l'estime de soi. Comprendre ses chemins de corps pour optimiser son capital santé. Libérer son mental de toute contrainte.

Le site de l'Abbaye de Valsaintes est le lieu propice aux échanges. En pleine nature, nous trouverons ensemble le chemin de la plénitude, dans la bienveillance et l'harmonie.

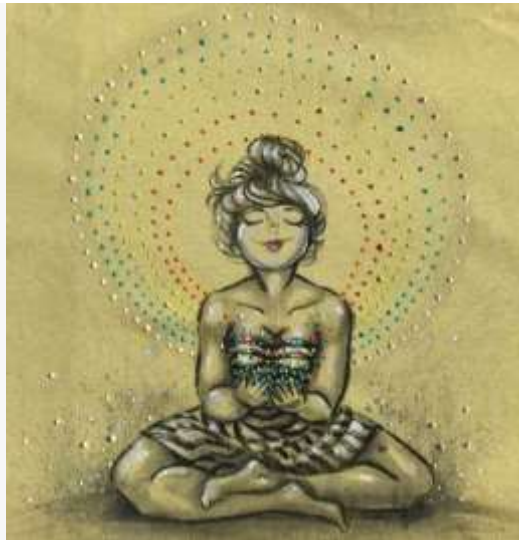
Faisons connaissance avec Brigitte...

Après avoir effectué des études de Lettres classiques et modernes, parallèlement à une formation de danseuse, elle fait le choix d'enseigner. Formée en France et aux États-Unis, elle est diplômée d'écoles parisienne et new-yorkaise. Pendant 30 ans, la passion a guidé ses pas: danse, Pilates, yoga, « j'ai connu de très belles expériences et croisé de grands maîtres qui m'ont beaucoup transmis. La rencontre avec le ZEN date de 1988 et au fil du temps, des rencontres, des voyages, j'ai souhaité approfondir mes connaissances, mes « connections » et apprendre pour toujours transmettre avec bienveillance. J'ai complété ces différents parcours par une formation de praticienne en soin zen japonais. »

Se connecter à son Essentiel avec joie ! Tel est le thème de ce stage



Brigitte



Séjour Mieux être

Yoga.Pilates Zen.Danse.Méditation

Lundi 22 au Lundi 29 juillet 2019

Programme du stage

- ateliers de pratiques corporelles: 3h30 de cours journaliers soit 19 séances en tout
- 6 séances de méditation

Lundi 22 juillet arrivée à partir de 18h

- Découverte du lieu et présentations

Mardi 23 au Dimanche 28 juillet

- 09:00-10:30 Séance de yoga/Pilates ZEN
- 11:00-11:30 Expression libre : si on dansait...(cette séance n'est pas obligatoire mais par le mouvement, vous pouvez vous libérer et exprimer vos émotions)
- 11:30 Temps libre
- Repas en gestion libre ou possibilité de se faire livrer les repas pour ceux qui le souhaitent
- À partir de 14h possibilité de recevoir des massages japonais relaxants et harmonisants (en supplément)
- 17:00-18:30 Séance de yoga/Pilates ZEN
- 19:00 Temps libre
- Repas en gestion libre ou possibilité de se faire livrer les repas pour ceux qui le souhaitent
- 21:00-21:30 Séance de méditation

Lundi 29 juillet

- 09:00-10:30 Séance de yoga/Pilates ZEN



Séjour Mieux être Yoga.Pilates Zen.Danse.Méditation Lundi 22 au Lundi 29 juillet 2019

Conditions

**7 nuits d'hébergement en chambre double ou triple ou dortoir au Gite de L'Abbaye
+ Forfait incluant tous les ateliers et méditations du stage**

650 €

Les repas ne sont pas inclus mais une grande cuisine est à votre disposition pour les préparer.
Vous avez aussi la possibilité vous faire livrer vos repas (sur demande à l'inscription)

En supplément : Taxe de séjour (0,50 €/ personne/ nuitée)

Draps et linges de toilette: possibilité de location pour 10 €/personne

Inscription obligatoire avant le 22 mai

Possibilité de régler en 3 fois par chèque bancaire. Tous les chèques devront être fournis lors de la réservation.

1^{er} versement à la réservation) 300 €

2^{ème} versement au plus tard le 1 avril 200 €

3^{ème} versement au plus tard le 1 mai 150 €

Toute réservation du séjour est non remboursable si annulation à moins de 30 jours

Contact, renseignements, inscriptions auprès de Brigitte

06 75 07 02 60

brig.rizzo@gmail.com