

STAGE DE RESSOURCEMENT

Samedi 17 et/ou dimanche 18 octobre 2026



Fatigue, déprime, stress... ?

Ludivine et Pierre-François vous proposent de venir faire une pause dans leur bulle de bien-être pour favoriser l'apaisement du mental, soutenir la vitalité, prévenir les déséquilibres physiques, émotionnels et énergétiques.

Ce stage de ressourcement vous apportera des clés pour prendre soin de vous à travers le lien à la nature, l'alimentation énergétique, les pratiques corporelles et respiratoires puis la créativité.

6 stagiaires maximum pour un accompagnement individualisé.

Au programme :

- Accueil avec un délice du jardin à boire.
- Qi Gong.
- Matinée de lien avec la nature par le jardinage.
- Préparation collective du repas énergétique.
- Repas
- Sieste / massage individuel de chaque participant
- Pratiques corporelles et respiratoires / ou activités créatives positives.



CréaOuvr & Bien-être



Lieu : 14 route de Champlitte 70 600 CHAMPLITTE-LA-VILLE

Horaires : de 9h30 à 17h

Coût : 110 € la journée

Inscription : 06 07 46 54 93 (Pierre-François)

06 07 80 28 91 (Ludivine)