

LE SOUFFLE DU PRINTEMPS

WEEK-END SOPHRO DU 17 AU 19 MARS 2023

CHÂTEAU DE LA LIZIÈRE - 1H20 DE PARIS

COANIMÉ PAR HÉLÈNE DUJARDIN & ALEXANDRE GAITERI



WEEK-END EN RÉSIDENTIEL

SOPHROLOGIE - RESPIRATION
MOUVEMENTS CORPORELS

DATES

Du vendredi 17 à 19h à dimanche 19 mars 2023 à 17h

LIEU

Château de la Lizière, 11, allée du Comte de Lostanges, 02400 EPAUX-BEZU. Hébergement en chambres de 2 à 4 personnes.

ACCÈS

En train: gare SNCF de Château Thierry à 1h de Paris Gare de l'est. Possibilité de navette ; en voiture, accès par l'autoroute A4 depuis Paris.

TARIFS

Animation du stage: 160€ + Hébergement et restauration : 166€ au château ou 140€ dans la dépendance. Dans la limite des places disponibles. Restauration bio (végétarienne sur demande). Groupe limité à une vingtaine de personnes. Sur inscription, validée à réception des arrhes (montant de l'hébergement/restauration).

CONTACTS & INSCRIPTIONS :

Hélène Dujardin – 06 34 18 00 23 – dujardinhelene@gmail.com

Alexandre Gaiteri – 06 20 36 35 97 – alexgaiteri@gmail.com

UN WEEK-END RICHE D'EXPERIENCES

DES PRATIQUES VARIÉES, AVEC POUR FIL CONDUCTEUR LA SOPHROLOGIE, EN S'AUTORISANT D'AGRÉABLES DÉTOURS : PRATIQUES DE RESPIRATION, DE SOPHROLOGIE LUDIQUE, ET AUTRES SURPRISES... SOLO, DUO, PRATIQUES DE GROUPE, ET TEMPS DE PARTAGE FERONT PARTIE DE NOTRE AVENTURE...

COANIMATION



HÉLÈNE DUJARDIN

"je suis sophrologue, praticienne en méditation de pleine conscience. j'exerce à Paris. J'intègre beaucoup la dimension somatique, corporelle et le mouvement, voire la danse dans mes pratiques. J'affectionne les dimensions créatives et ludiques"

Site : ofthegarden.fr

ALEXANDRE GAITERI

"je pratique les disciplines alliant le corps et l'esprit depuis 25 ans (viet vo dao, taï-chi, qi gong). Et je suis sophrologue. J'aime ces pratiques qui développent la proximité du corps, l'écoute du ressenti, l'attention au souffle et au mouvement J'exerce à Chelles près de Paris, en collectif et individuel".

Site : harmoniesophro.fr

CONTACTS & INSCRIPTIONS :

Hélène Dujardin – 06 34 18 00 23 – dujardinhelene@gmail.com

Alexandre Gaiteri – 06 20 36 35 97 – alexgaiteri@gmail.com