

PLANNING DU SEJOUR BIEN-ETRE - MARS 2023

**VIVEZ LES
BIENFAITS
DE LA
NATUROPATHIE**

Fin des
inscriptions le
10 février

Préparez vous à sortir de l'hiver en forme
: l'essentiel de la revitalisation corps-
esprit pour les femmes sur-engagées



REPARTÉZ
REVITALISÉES!



PROCHAINES DATES
20-24 MARS 2023



Informations & réservations sur
sophiehebertdelaunay.com
ou au 06 75 33 42 22



*Sophie Hebert
Delaunay*
NATUROPATHE
& FORMATRICE PRO

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



RANDO PLAGES TEMPS LIBRE



9H

PETIT DÉJEUNER

9H30

MÉDITATION

10H

RÉVEIL CORPOREL

10H30

atelier libre soins

longe côte

Kayak ou Paddle

DÉPART

12H30

DÉJEUNER

14H

ACTIVITE EXTERIEURE

char à voile

atelier libre soins

atelier libre soins

*relax & chaleur
stimulation & froid
ondes & magnétisme
renforcement & aroma*

16H

GOÛTER

16H30

atelier libre soins

pointe d'Agon

GR®223

18H30

ARRIVÉE

cuisine & superfoods

cuisine & superfoods

*Fruits de mer à
la Cale*

ATELIER CULINAIRE

19H30

DINER

20H30

DÉTENTE CORPORELLE

21H

MÉDITATION



RANDO PLAGES TEMPS LIBRE



ACTIVITÉS NAUTIQUES INCLUSES



Kayak ou paddle

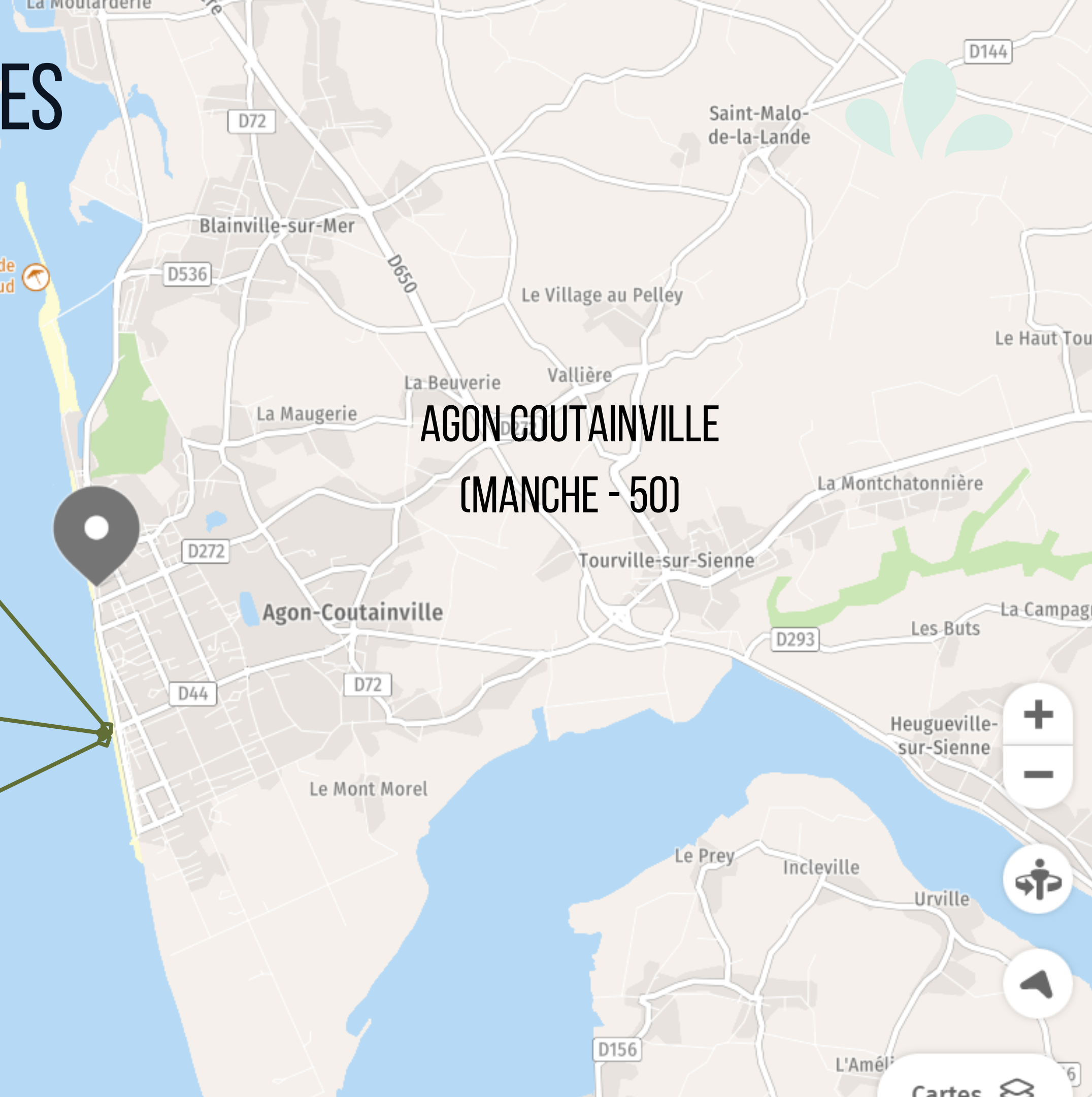
Plage de Blainville-Sud



longe côte



char à voile



AUTRES ACTIVITÉS DE REVITALISATION



Sauna médical



Draps mouillés



Ventouses



Cosma



Jacuzzi



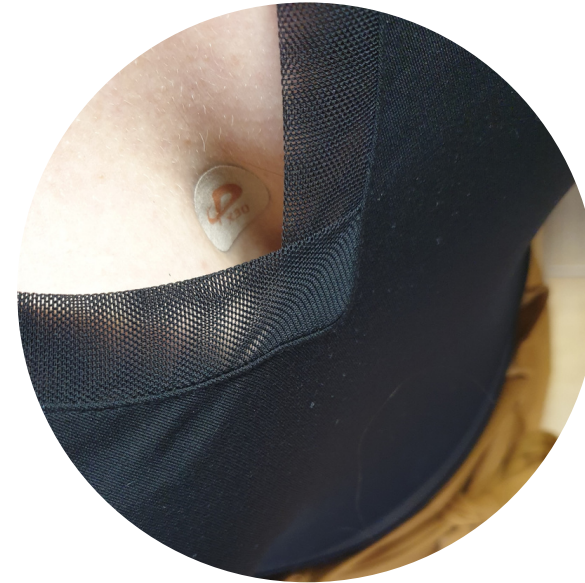
Super-aliments



Couverture chauffante



*Massage avec huiles
essentielle*



*Scan émotionnel
avec patch*



Réflexo

QUELQUES TÉMOIGNAGES

SEANCE COSMA 

C'est un séjour très enrichissant avec beaucoup de joie, de sérénité, de partage et du partage d'expériences aussi

Sophie

Je retiens énormément de bien-fait durant ce séjour, j'ai pu prendre du recul dont j'avais besoin à ce moment là, j'ai pu respirer et je suis ressorti de ce séjour reposée.

Manon

Lors de ce séjour nous avons abordé plein de sujets de façon holistique en commençant par le corporel, l'émotionnel et voire même une touche de développement personnel voire spirituel. Sophie a su lier la théorie et la pratique tant bien sur l'aspect culinaire que sur l'aspect bien-être avec les massages, les enveloppements chaud, le sauna, le jacuzzi..."

Armelle

Je retiens de ce séjour pleins de choses, d'abord j'ai pu prendre du temps pour moi, j'ai pu me déconnecter, j'ai réussi à savoir m'écouter vraiment et être en accord avec moi-même

Jessica

GRANDE MAISON TOUT CONFORT

REZ DE CHAUSSÉE : ENTRÉE, CUISINE AMÉNAGÉE ET ÉQUIPÉE,
SALON AVEC BAIE VITRÉE VUE SUR MER, CHAMBRE, WC,
SALLE DE BAIN ET TERRASSE

VILLA DE 200 M²



50 M DE LA PLAGE AVEC VUE SUR LA MER

6 CHAMBRES, 6 SALLES DE BAINS, 1 JACUZZI

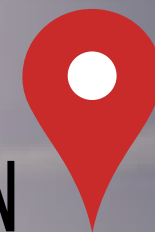
PLAGE D'AGON



Dotée du label "Pavillon Bleu"
symbolisant une qualité
environnementale exemplaire

POUR PLUS D'INFORMATIONS & RESERVATION

POINTE SAUVAGE D'AGON



<https://sophiehebertdelaunay.com/sejours-bienetre/>

GR®223 - COUTAINVILLE-
PLAGE - REGNEVILLE-SUR-MER

