

Sylvie LERAT

Praticienne SHIATSU certifié
à la fédération française de SHIATSU



Technique de rééquilibrage énergétique associé à la
médecine chinoise.

Programme :

Vendredi

Accueil à partir de 15 h

- 18 h : présentation du week-end

Soirée libre

Samedi

Visite du marché de La Tranche

- 10h : temps de centrage et étirements

- Suivi de l'approche de la médecine chinoise puis une présentation
de la zone du ventre et pratique

Repas

- Au retour du déjeuner : pratique du shiatsu de la digestion par 2

Ballade sur la plage

- Présentation zone du dos et pratique

- Temps de relaxation pour conclure la journée

Dimanche

9h30 : Ballade matinale sur la plage

- Temps de centrage et étirement des méridiens.

- Présentation des méridiens des jambes et pratique

Repas

- Au retour du déjeuner : pratique du shiatsu de la digestion par 2

- Puis présentation des méridiens des bras et pratique

- Pour finir : révision des différentes zones du corps et temps de
relaxation pour conclure.

Lundi

Départ à 10 h

Date de séjour :

Du Vendredi 21 au Lundi 24 Février 2014

A prévoir :

Equipement spécifique à l'atelier :

Vêtement souple et confortable, un tapis de sol et petite couverture

Repas en supplément, linge de toilette et draps à prévoir.

VOUS PROPOSE

« Atelier Initiation au SHIATSU »

- Découvrir les méridiens d'énergie
et leur fonction -

EN PARTENARIAT AVEC



La Résidence
Belle Plage
"l'Annexe"

On n'imagine pas combien la vie ralentit lorsque le temps s'écoule.

Appartements face à la mer, au centre ville,
tout équipés, grand confort.

Proximité : 11 km de plage, forêt, pistes cyclables.

Tarifs Week-end TTC

Du vendredi à 15 h au lundi à 10 h - 4 jours / 3nuits

Période d'octobre à mai. Hors vacances scolaires

Tarif Formation :

- En séjour : 130€ /personne

- Sans hébergement : 160 € /personne
(Participation de 30 € pour la location de salle)

Tarif Hébergement

Individuel en groupe constitué

En chambre familiale

ou double partagée : 70 € /pers. /3 nuits

En chambre single : 130 € /pers. /3 nuits

Tarif dans le cadre d'un groupe pour un atelier,
hébergement dans un appartement de 100m²
(non inclus les draps et linge de toilette)
espace commun à partager.

L'appartement est à rendre propre et rangé.

- Base 8 personnes mini -

Conditions et Réservations

La réservation du séjour est à faire auprès de **Sylvie Lerat** : 06 48 14 94 32 - sylvie.ressource@yahoo.fr

Paiement des prestations séparément par chèque : - Hébergement : à l'ordre de La Résidence Belle Plage

- Atelier : à l'ordre de Sylvie LERAT.

Acompte de 30% à la réservation et le solde à l'arrivée.

Nous nous réservons la possibilité d'annuler l'animation si moins de 8 personnes sont inscrites 8 jours avant la date prévue.

Coordonnées « Résidence Belle Plage » : 41 bis rue Anatole France - 85360 La Tranche sur Mer - 02 51 28 78 62

site : www.residencebelleplage.com - email : contact@residencebelleplage.com