

Festi' Bien-Être les 28 et 29 septembre à Naujac-sur-Mer

Un week-end de relaxation et de libération des énergies en pleine nature au magnifique Camping éco-lieu du Natur'O Médoc.

Massages, hamac yoga, Qi Gong danse, Nâtha yoga : trois « drôles de dames » vous donnent rendez-vous au camping Natur'O Médoc de Naujac-sur-Mer les samedi 28 et 29 septembre prochains pour un week-end de détente et de relaxation. Au menu : des praticiennes professionnelles confirmées, mais une approche ludique et accessible à tous. Histoire de se s'offrir un moment de détente et de bien-être en libérant ses émotions et ses énergies.

Samedi 28 septembre à 9h30, 10h30 et 11h30 : ateliers *Liberté Bien-Être*

Atelier Hamac Yoga Fusion avec Géraldine : Se libérer de l'apesanteur

Cet atelier - subtil mélange des apports de la gym douce, du yoga, du Pilates et du stretching - associe deux mouvements : celui de pleine conscience et celui, inconscient, de se mouvoir dans l'Air grâce à la suspension dans un tissu au-dessus du sol. Aérien et léger.

Atelier Qi Gong Danse avec Anne : Se libérer par la vibration

Enrichir la pratique du Qi Gong par le mouvement dansé et la vibration musicale : un moment ludique à la portée de tous. Sensitif et vibratoire.

Atelier Nâtha Yoga avec Stéphanie : Libérer sa pensée par les postures et le souffle

Par les postures, les souffles et les méditations, nous pouvons diriger notre énergie. « *L'énergie va où la pensée va.* » Cet atelier vous propose une connexion à soi par une pratique adaptée et accessible. Débutants comme avancés sont les bienvenus : c'est le yoga (et Stéphanie) qui s'adapte à vous, et non l'inverse. Libérateur et énergisant.

Samedi 28 septembre (à partir de 14 h) et Dimanche 29 septembre toute la journée : ateliers et massages sur rendez-vous (pris sur site).

Les massages proposés

Shiatsu avec Anne

Séances de Shiatsu sur table ou chaise : un massage aux huiles végétales bio issues de ses cueillettes de plantes médicinales,

Un moment de douceur juste pour toi !

Massage énergétique avec Géraldine

Un moment pour un massage bien-être et énergétique. Déléguer par le Toucher afin d'harmoniser le corps et l'esprit. Habillé ou massage à l'huile, choisissez votre durée.

Massage Ayurvédique et Nursing touch avec Stéphanie

Praticienne affiliée à l'Ecole Internationale de Santé Bien-être, je vous propose une expérience originale de Nursing touch (massage relationnel par effleurements et digito-pression).

Tarifs, renseignements et réservations :

TARIFS

Ateliers : 10€ la séance / pack 3 ateliers : 25€

Massages (sur rendez-vous pris sur site) : de 35€ à 75€ selon la durée retenue
Pack de 3 massages de 30 minutes : 80€

Pass journée pour 3 ateliers et 3 massages (collations offertes) 100€

Renseignements, informations, réservations :

Auprès de Géraldine au 07 63 41 70 28 ou sur le site www.hamac-yoga.com

Hébergement possible au camping : www.campingnaturomedoc.com

Les intervenantes du week-end du Festi' Bien-Être

Stéphanie Pelletier

Éducatrice spécialisée pendant 20 ans auprès des plus démunis, elle s'est orientée vers le bien être, notamment à travers le Nâtha Yoga et la thérapie animale dans son centre de **La Ferme de Combres** dans le Lot-et-Garonne, où elle organise régulièrement cours et stages.

Enseignante de Nâtha yoga depuis 10 ans auprès de tous les publics, elle a à cœur de transmettre un enseignement riche de sens mais accessible à tous.

Anne Trigona

Après une carrière de 25 ans dans la danse et les arts énergétiques (notamment Shiatsu et Qi gong), cette praticienne de Toulouse, où elle a son cabinet de massage, fusionne ses pratiques en explorant deux axes : le mouvement et le toucher. Pour ses séances de shiatsu (massages sur table ou sur chaise), elle utilise des huiles végétales qu'elle fabrique elle-même à partir de ses cueillettes de plantes médicinales.

Géraldine Wojciechowski

Bien connue des habitués du camping Natur'O Médoc et de la plage du Pin Sec, où elle déploie régulièrement ses hamacs yoga bambous, cette éducatrice sportive de Gaillan-en-Médoc (où elle exerce dans sa maison de bien-être, **Le Portail Rouge**) est formée à différentes pratiques énergétiques (Médecine Chinoise, Ayurvédique et Occidentale avec "La Santé par le Toucher") et à des pratiques de gestion émotionnelle. Elle est la créatrice du Airwatsu, un massage en apesanteur où le massé bénéficie d'un soin en étant allongé dans un tissu suspendu.