« VOTRE PARCOURS BIEN-ÊTRE »
JUILLET / AOÛT

Se Ressourcer

** Inscription à la Cabane du Guide ou sur l'application Cool n Camp*

CHAQUE DIMANCHE A 18H30 : POT DE BIENVENUE

original, festif, et chaleureux !
découvrez les sourires de nos animateurs
et rencontrez nos partenaires

Se Ressourcer

Au Dauphin, tout au long de l'été

SAMEDI

9h30 : **Marche active** *rdv à la réception*

10h30 : **Yoga family,** *au Jardin de Louis*

DIMANCHE

Nouveauté 2024 !

17h : **Atelier parents-enfants** *"Huiles et Parfums Pailletés" au Jardin d'Olivia**

LUNDI

9h30 : **Pilates,** *au Rooftop*

Nouveauté 2024 !

11h : **Naturopathie***, *à la salle fleur de Pins*

18h : **Yoga,** *salle fleur de pins*

MARDI

9h30 : **Yoga doux**, *au Rooftop*

18h : **Atelier bien-être** * "Développer son L'intuition " *salle Fleur de Pins*

MERCREDI

9h30 : ***Yoga doux***, *au Rooftop*

11h : ***Atelier DIY *,*** *salle Fleur de Pins*

18h : ***Pilates,*** *salle Fleur de Pins*

JEUDI

9h30 : **Qi Qong**,* *au Rooftop*

Nouveauté 2024 !

11h : **Poterie Adulte,*** *au Jardin d'Olivia*

18h : **Art Thérapie,*** *salle Fleur de Pin*

Nouveauté 2024 !

VENDREDI

9h30 : **Méditation,** *au Rooftop*

11h : **Visite des Jardins** , *rdv à la réception*

18h : **Tai Chi Eventail*,** ***s****alle Fleur de Pins*

Télécharger notre application :

LE DAUPHIN *une Nature Unique*

Cool'n Camp

Ce parcours a été créé pour vous permettre de **vous détendre, vous ressourcer, vous reconnecter à vous-même** tout au long de votre séjour.
Nous vous offrons ces ateliers, qui nous tiennent à cœur.
Des ateliers et des outils que vous pourrez mettre en pratique au quotidien.
Certaines activités sont sur inscription ou payantes, renseignez-vous auprès d'Amélie qui **vous guide au point activité**.

DETAIL DES ATELIERS :

Qi gong : Cette gym traditionnelle chinoise harmonise esprit et équilibre intérieur.
Les séances d'initiation au « Qi Gong » animent le sourire intérieur par des mouvements lents, des postures et de la méditation pour vous apporter bien-être et sérénité.

Yoga : Une séance de yoga afin de détendre et d'apaiser corps et l'esprit.

Atelier Intuition: Apprenez à développer votre intuition, c'est un don naturel puissant, Karine vous propose des solutions pratiques pour mieux s'écouter et développer sa guidance intérieure. Une façon unique de se découvrir et retrouver la confiance en soi.

Taï Chi Eventail : Elizabeth, professionnelle du Taï Chi Chuan vous fait découvrir cet art martial chinois de précision développant la puissance corporelle par une concentration remarquable et un enchainement de mouvements, pour les bienfaits du corps et de l'esprit.

Atelier Art thérapie : Vous allez découvrir une façon originale et ludique de vous affirmer, qui vise à s'équilibrer et à s'épanouir guidé par Karine.

Pilates : Entretenez votre forme physique en douceur, lors d'une séance de pilates avec Inès.

Yoga family : Une séance à la fois ludique et douce, où les parents et les enfants partagent un moment plein de complicité.

Méditation : Vous apprendrez à vous détendre de manière profonde en toute circonstance, grâce à des outils d'apaisements que vous fournira Elizabeth.

Voyage hypnotique : lâcher ses peurs et replanter des graines de joie et de confiance avec l'aide de Karine.

Relaxation au son des Bols tibétains : Laissez-vous transporter par le son des bols et leur pouvoir vibratoire lors d'une méditation.

Atelier DIY : Apprenez-en plus sur les bienfaits des produits naturels avec Corinne, Naturopathe. Les types de peau, *L' Aromathérapie, * Les Agressions extérieures sur notre peau, *Associer les huiles essentielles entre elles etc. Concevez votre ***crème de jour maison*** ou baume "feu du rasoir" pour les messieurs) ou atelier ***Baume à lèvres parents-enfants***

Naturopathie : Corinne propose une conférence pour partager ses connaissances en tant que Naturopathe diplômée. *Découvrez les bonnes routines alimentaires, déconstruire les habitudes de consommation, Consommez mieux

Retrouver également le programme s'Emerveiller avec nos nouveautés 2024 : le Yoga du Rire, des ateliers *Beauté* pour les ados, et parents-enfants ou les histoires musicales …

Nous vous souhaitons un merveilleux parcours bien-être
et un agréable séjour au Dauphin, entouré de notre bienveillance