

Se Ressourcer au Dauphin

JOURNÉE INTERNATIONALE DU
BIEN ÊTRE
PROGRAMME DU

8 JUIN 2024

Inscription à la réception
ou sur notre application
Cool n'camp

Télécharger notre application :



Votre parenthèse bien-être



UNE JOURNÉE DECOUVERTE
pour "UN VOYAGE BIEN ÊTRE"

avec des Intervenantes professionnelles et locales :
thérapeutes, Naturopathes, maître d'art martiaux etc.

TAI CHI EVENTAIL

9h30

développer sa puissance corporelle par une concentration remarquable et un enchaînement de mouvements, pour les bienfaits du corps et de l'esprit. Art martial chinois de précisions. Gratuit. Salle Fleur de Pins

DIY ATELIER CREME DE JOUR 11h

concevez votre crème de jour maison (ou baume "feu du rasoir" pour les messieurs)

Apprenez-en plus sur les bienfaits des produits naturels avec Notre Naturopathe - Les types de peau, L' Aromathérapie, les Agressions extérieures sur notre peau, Associer les huiles essentielles entre elles etc. - Amenez-vos propres produits pour les analyser Repartez avec votre pot hermétique, une quantité pour 6mois, 35€ Salle Fleur de Pins

MASSAGES & SOINS

Massages Individuels au son des Bols glissés,
Massages du Monde
Réflexologie plantaire
Ayurvédique etc.
à partir de 35€

Yoga Du Rire

16h

Relaxation, sophrologie et rires ! "Rire rend heureux" constat d'un médecin Indien ! en activant votre hormone du bonheur : la dopamine, vous atteignez relaxation, bien-être, joie et ce sont également vos muscles profonds qui travaillent. Gratuit, sur inscription. Salle Fleur de Pins.

PILATES DUO & FAMILLE

18h

Eveil en souplesse et respirations, au rooftop





Cette journée Bien-être a été créée pour vous permettre de **vous détendre, vous ressourcer, vous reconnecter à vous-même** tout au long de votre séjour au Dauphin.

Ces ateliers et conférences, nous tiennent à cœur et nous sommes heureux de les partager avec vous. **Des outils** que vous pourrez mettre en pratique au quotidien.

*événements sur inscription, places limitées

DÉTAIL DES ATELIERS



Pilates : Avec Najate, professeure de Pilates, le focus sera porté sur votre respiration durant l'exercice et pendant les étirements lent, fluide et précis, ce qui permet de travailler en profondeur vos muscles. Ces séances sont recommandées pour :
*diminuer les maux de dos, *améliorer les postures au quotidien *renforcer le corps
*masser les organes internes, améliorer le sommeil *harmoniser le corps et l'esprit etc.

En DUO pour une pratique tournée vers le partage et se (re)connecter à l'autre



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



Taï Chi Eventail : Une séance de Taï Chi à l'éventail avec Elizabeth, professionnelle du bien-être. Le Taï Chi Chuan est un art martial chinois de précision développant la puissance corporelle par une concentration remarquable et un enchaînement de mouvements, pour les bienfaits du corps et de l'esprit.



Yoga du Rire : "Rire rend heureux" constat d'un médecin Indien.
Relaxation, sophrologie et rires ! En activant votre hormone du bonheur : la dopamine, vous atteignez un état de relaxation et de bien-être intense et ce sont également vos muscles profonds qui travaillent.
A tout ceux qui aiment rire fort ou timidement venez découvrir l'énergie de cette bulle de bonheur . En couple, Entre amis, en Famille, reconnectez-vous à vos proches, laissez la joie vous envahir, sans barrières: En Solo, ne résistez plus, osez vous exprimer, créez des liens, soyez-vous...



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