

VOTRE PARCOURS BIEN-ETRE JUILLET / AOÛT

Inscription sur l'application Cool n' Camp
"prestations à la carte"

CHAQUE DIMANCHE A 21H30 : WELCOME SHOW

Original, festif, et chaleureux !
Découvrez les sourires de nos animateurs.

Se Ressourcer

Au Dauphin, tout au long de l'été

SAMEDI

10h30 : Yoga family

21h30 : Voyage Hypnotique Guidée ou 21h Expérience
sonore au son des Bols tibétains



DIMANCHE

10h30 : Do In parents-enfants Auto-massage

17h : Contes musicaux inspirants aux instruments africains



LUNDI

10h : Atelier bien-être - Yoga du Visage

18h : Yoga



MARDI

9h30 : Yoga doux,

18h : Méditation Mantras

Nouveauté 2025 !



MERCREDI

9h30 : Yoga doux

18h : Atelier S'affranchir des Croyances Limitantes
avec une thérapeute ou Atelier Nos Intuitions



JEUDI

10h : Qi Gong

10h : Atelier Céramique - sophro Parents-enfants ou
atelier Lithothérapie

18h : Pilates



VENDREDI

9h30 : Méditation Souffle de vie

16h : Visite musicale des Jardins botaniques : les 5
sens en éveil au coeur du Dauphin

18h : Tai Chi Eventail



Télécharger notre application :



Ce parcours a été créé pour vous permettre de **vous défendre, 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 sur votre application.

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 le corps et l'esprit.

Atelier Intuition: Apprenez à développer votre intuition, c'est un don naturel puissant. Karine thérapeute, vous propose des solutions pratiques pour mieux s'écouter et développer sa guidance intérieure. Une façon unique de se découvrir et de 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 enchaînement de mouvements, pour les bienfaits du corps et de l'esprit.

Atelier Croyances Limitantes : Atelier introspectif pour identifier, comprendre et transformer les croyances qui freinent l'évolution personnelle.

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

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

Méditation : Pratique de pleine présence permettant d'apaiser le mental, d'améliorer la concentration et de développer la sérénité intérieure.

Méditation : Mantra : Chants vibratoires pour révéler toute votre bien-être intérieure

Voyage hypnotique : Lâcher ses peurs et replanter des graines de joie et de confiance. Séance de groupe : hypnose méditative guidée par Karine, hypnothérapeute

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

Atelier parents- enfants : Do-In Technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle japonaise pour stimuler l'énergie et détendre le corps.

Atelier DIY : Poterie et sophrologie parents-enfants. 2 éléments sur 4 La Terre et l'Air se réunissent pour créer un talisman : un objet précieux rien qu'à Soi conçu en toute conscience

Atelier Yoga du visage : : Auto-massage du Visage ensemble d'exercices doux qui tonifient et détendent les muscles afin de préserver une peau ferme et expressive. Il favorise une approche naturelle du bien-être et de la beauté

MASSAGES: Demandez notre carte de massage, ou découvrez là sur cool n'camp

Retrouvez également le programme **S'Émerveiller** (le Yoga du Rire, des histoires musicales,) ou nos activités sportives **Se Dépasser** (Coaching, aquabike, Handball, paddle etc.)