



Soins bien-être & plantes à domicile



Bien-Être Hautes-Alpes

FORMULES

1/2 journée

**soins individuels + ateliers collectifs
à partir de 2 personnes**

De nouvelles activités découverte et bien-être à faire depuis le confort de votre chalet avec Anne & Nathalie.

Un programme détente construit autour de deux piliers, le soin du corps et les plantes, qui vous permet de profiter de soins individuels et d'activités collectives pour des moments uniques.

Tarif 2 pers. : 220 € / participant

4 soins individuels à choisir dans chacun des piliers

Tarif groupes à partir de 3 pers. : 145 € / participant

2 soins individuels et 2 ateliers collectifs à choisir dans chacun des piliers

Tarif groupes journée complète sur devis

Relaxation

Plantes

Collectif

Initiation massage
apprenez à faire
un massage

Individuel

Entretien personnalisé
en herboristerie

Collectif

Méditation
olfactive

Méditation collective
méditation détente
ou méditation énergisante
avec
le souffle

Entretien personnalisé
en aromathérapie
apprenez à vous soigner
avec les huiles essentielles
et les eaux florales

Atelier soins DIY
confection d'un baume pour
le corps **ou** baume soin du
visage **ou** huile de massage

Yoga

initiation **ou**
détente étirements
ou renforcement
musculaire

Séance d'olfactothérapie

Atelier food DIY
confection de tisane
ou sirop médicinal

Sophro-ballade

Renseignements et réservation :

Anne 06 72 38 01 18

bienetrehautesalpes@gmail.com

Suivez-nous sur les réseaux !

Bien-Être Hautes-Alpes

