

Les Jardins de Sophie

Domaine de la Moineaudière ★★★★★

Relaxez-vous en notre Compagnie



Relaxation coréenne (apporte une relaxation très profonde au niveau physique et mental grâce à un enchaînement de gestes doux et précis, à des vibrations douces, des bercements et des étirements)

Durée : 45 mn – 50 euro

Séance de relaxation (Pour trouver un bien-être profond bénéficier au maximum de vos journées de vacances et en faire perdurer les bienfaits dans le temps, une séance de relaxation vous offre une pause détente)

Durée : 45 minutes. 50 euros

Séance de Yoga (Le yoga permet un réveil dynamique du corps à travers la pratique des postures (asanas) et de la respiration profonde, suivi d'un temps de relaxation guidée.)

Durée : 1h Tarif : 55 euros pour une séance individuelle – 10 euros par personne pour groupe de 5 à 14 personnes maximum

Atelier relaxation pour les enfants

(Des jeux, du chant, des dessins, de la gym douce pour se relaxer tout en s'amusant à partir de 5 ans)

Durée : 1h - Tarif : 8 euros par enfant- minimum 5 enfants - maximum 8 enfants.

Séminaires d'entreprises : gestion du stress en entreprise

(Meilleure gestion du stress en entreprise, avantage à la fois pour les salariés et l'entreprise Lors de vos séminaires d'entreprises, offrez à votre équipe une initiation à la relaxation pour une meilleure gestion du stress en entreprise ou une simple relaxation afin de rendre les participants disponibles et présents pour ces journées de séminaire.)

Groupes de 6 personnes minimum et 14 personnes maximum

Tarifs : - séance de 40 minutes de relaxation dans votre salle de conférence avant de démarrer la journée : 80 euros environ pour le groupe (devis sur demande)

- Atelier d'1h d'initiation aux techniques de gestion du stress maximum : 100 euros par heure environ (devis sur demande)

- Ateliers de gestion du stress (de 2 à 3h) par groupe de 14 personnes maximum. 170 euros environ (devis sur demande)

Les Jardins de Sophie

Route du Valtin – Domaine de la Moineaudière

- 88 400 XONRUPPT LONGEMER



Tel : 0033 (0)3 29 63 37 11 – jardinsdesophie@compagnie-dhdl.com -

www.hotel-lesjardinsdesophie.fr

