

Minimum 10 participants

# Bain de nature et Chaga



## GUÉRIR PAR LA NATURE

Laissez-vous porter par la nature ! Laissez-la guérir vos maux, calmer votre mental et adoucir votre cœur. À travers différents exercices de pleine conscience, méditation et exercices somatiques, Maryline vous amènera à lâcher-prise, à reconnecter avec votre corps et à ralentir. Découvrez la beauté et la résilience que nous offre mère-nature. Explorez vos sens, augmentez votre énergie vitale et votre ancrage pour passer à travers votre journée avec la force d'un chêne et la fluidité de l'air ou en fin de journée pour laisser-aller votre journée et vous détendre. Pour finir, plongez dans la dégustation d'une boisson chaude au Chaga.

(durée: 1h à 1h30)

(418) 717-1112 pour planifier une date