

# STAGE de 2 jours : **VIBREZ PLUS HAUT !**



## ***Vous souhaitez lâcher-prise?***

*C'est possible*

*le temps d'un week-end au cœur de la forêt des Landes.*

Nous avons préparé pour vous un programme qui vous replacera au centre de vous-même et qui insufflera du tonus à votre vie.

## **5 raisons de participer au stage *VIBREZ PLUS HAUT !***

- Installer la joie au quotidien
- Déverrouiller votre corps
- Développer votre confiance en vous et en l'avenir
- Renforcer votre système immunitaire
- Elever votre énergie vitale

## AU PROGRAMME

- Activités artistiques et corporelles : danse, dessin, chant
- Hatha yoga, exercices respiratoires, yoga du rire, yoga des yeux
- Sophrologie, méditation, visualisations créatrices, chakras et vibrations
  - Temps d'échanges et de jeux

*Les activités du W.E ne nécessitent aucun pré-requis/expérience.*

*Chaque W.E est différent et comprend à minima 6 activités du programme.*

## PRIX DU SÉJOUR : 275€

Pension complète (1 nuit, 1pdj, 3 repas, 3 collations) + stage + matériel

### LE LIEU

**Gîte Le Petit Pontbiel**  
Pontonx-sur-l'Adour  
À 15mn de Dax  
[www.petitpontbiel.com](http://www.petitpontbiel.com)

### ACCÈS EN TRAIN

3h15 de Paris - 1h15 de Bordeaux  
1h de Pau - 4h de Toulouse  
*Navette possible en gare de Dax*



**PROCHAIN WEEK-END : 23 et 24 octobre**

**INSCRIPTIONS, INFORMATIONS :**



**Isabelle Mercui**  
☎ : 06 48 77 68 95  
[www.vibrez-plus-haut.fr](http://www.vibrez-plus-haut.fr)