



## SEMINAIRE MIEUX-ETRE

16 JUIN 2018 - 9H /16H30  
Journée détente

### MATINÉE

- |                                |         |
|--------------------------------|---------|
| YOGA                           | 40 mn   |
| AUTO-MASSAGE                   | 1 heure |
| - Visage                       |         |
| - Pieds                        |         |
| - Mains                        |         |
| Explication sur l'alimentation |         |

### REPAS VÉGÉTARIEN

Salade du printemps (salade verte, tomate, avocat, mozzarella, olive)  
Feuilleté au fromage,  
Riz avec seitan et lentilles  
Fromage  
Salade de fruits, smoothie framboise  
et Gâteau marbré  
Café, thé, tisane avec carré de chocolat

### APRÈS MIDI

- |   |       |
|---|-------|
| Pause-café avec thé et gâteaux                      |       |
| Préparation d'une crème de beauté                   | 1h 20 |
| Aromathérapie                                       | 15 mn |
| Possibilité de Soins individuels<br>et explications | 30 mn |

### SOINS PROPOSÉS

PRESSOTHERAPIE

TABLE DE  
MASSAGE SHIATSU

AUTO-MASSAGE

SOINS ENERGETIQUES

BOLS SONORES

+

CONNAISSANCE  
DES MERIDIENS

**TARIF : 90 EUROS**

Repas - Crème de jour - Formule huiles essentielles - Supports papier  
73 Rue Bagatelle - CARPENTRAS 84200