

## PROGRAMME Journée ZEN en Plein AIR

### MATIN :

Formule ZEN Plus ( 3 séances : 2 en Groupe et 1 en Individuel : 20 euros) ou  
Zen ( 2 en Groupe : 15 euros)

A graphic with a background of many hands reaching towards the center, forming a circle. The text is overlaid on this background.

**MATIN**  
**Séance de groupe**

- 1/ Atelier Aromatique:  
Préparer l'Hiver avec les huiles  
essentiels**
- 2/ Intégration des  
Réflexes archaïques**

A graphic with a background of a person standing in a field of tall grass, holding several large yellow balloons. The text is overlaid on this background.

**MATIN**  
**Séance Individuelle**

- 1/ Réflexologie plantaire**
- 2/ Soins énergétiques / Reiki  
Chamanisme**
- 3/ Massage Tête, épaule /  
Massage Assis**

## APRES-MIDI DE 13H à 16H

Formule ZEN Plus ( 3 séances : 2 en Groupe et 1 en Individuel : 20 euros) ou  
Zen ( 2 en Groupe : 15 euros)



**Après-midi**  
**Séance Individuelle**

- 1/ Reflexologie Plantaire**
- 2/ Intégration des Réflexes archaïques**
- 3/ Massage bien-être**



**Séance de groupe**  
**Après-Midi dès 13h**

- 1/ Atelier Libr'EVEIL**  
Découvrez des outils de relaxation et de libération émotionnelle, découplés par le grpe et l'intention de guérison. (Chants en groupe, visualisation, chamanisme...)
- 2/ Sophrologie & EFT**

**DE 16H à 17H30 :**

**Formule ZEN dès 16h :** 1 séance Individuelle ou 1 séance de Groupe,  
pour 10 euros.

**Attention place limitée !**

A woman with long brown hair wearing a crown of pink roses, looking down. The background is a field of pink roses.

**Séance LIBRE**  
**de 16h à 17h30:**

**Individuelle :**  
entre 15 et 20 min

**Groupe :**  
30min

A woman with long brown hair wearing a crown of purple flowers, sitting in a field of tall grass. The background is a lush green field.

**Dimanche**  
**25**  
**Octobre**  
**de 10h à 17h30**

**Journée**  
**ZEN**  
**en Plein**  
**air**

Inscription 06 09 38 32 68  
ou [www.mjsophro.fr/news](http://www.mjsophro.fr/news)

Présence de 5 Thérapeutes  
Bois Cannoux à St-Romain-de-Popey