



Domaine
de Dampierre
-en-Yvelines
Parc & Château

Sophrologie

Atelier

Dans le cadre naturel et apaisant du jardin à l'anglaise, profitez d'un moment de relaxation profonde grâce à nos ateliers de sophrologie en plein air.

Cette pratique utilise des techniques de détentes corporelles et mentales associées à la respiration. Elle permet de lâcher prise et de retrouver un bien-être global.

Accompagné de notre sophrologue, redécouvrez le plaisir d'être au contact de la nature à travers une balade sophro-sensorielle. Eveillez vos sens et relaxez-vous pour oxygéner et ressourcer votre organisme après cette longue période de confinement.

Sur réservation uniquement

contact@domaine-dampierre.com - www.domaine-dampierre.com

Prévoir une tenue confortable, des chaussures de marche, un tapis de sol et un coussin.



Tarif (par personne) : 30 €, incluant le billet Domaine et l'atelier de Sophrologie.
Option déjeuner avec boisson offerte : 2 plats – 20 € / 3 plats – 25 €

Groupe de 10 participants. Malgré les distances de sécurité qui seront appliquées en extérieur merci de vous munir d'un masque par précaution.

A partir de 14 ans - Séance d'environ 02 h 00. Samedi 06 juin 2020 de 10h à 12h - Dimanche 28 juin 2020 de 10h à 12h - Dimanche 11 juillet 2020 de 10h à 12h.

