

# Stages bien-être et développement personnel à 1h de Toulouse et de Pau

- Du vendredi 9 Juillet au dimanche 11 Juillet 2021 <sup>(1)</sup>
- Du vendredi 3 Septembre au dimanche 5 Septembre 2021
- Du vendredi 22 Octobre au dimanche 24 Octobre 2021

(1) Les dates seront maintenues sous réserve du nombre de participants



La Pause en Soi vous accueille dans un cadre splendide, source d'inspiration et de bien être pour aller à l'essentiel de la détente.

Notre philosophie : authenticité, engagement, générosité, ouverture d'esprit et bienveillance.

Trois professionnelles qualifiées vous accompagnent au travers de techniques telles que le coaching, le massage aux pierres chaudes, la sophrologie, la méditation de pleine conscience et d'atelier créatif, pour vous permettre d'aller vers une Pause en Soi.



4 personnes  
maxi



3 jours /  
2 nuits



A 1h de Toulouse  
et de Pau



650€ à 750€\*  
Tout compris

Ce stage est construit sur différents temps forts de détente, de randonnée, de relaxation au sein d'un groupe restreint pour explorer ensemble nos ressentis. Des temps individualisés permettront à chacun de bénéficier d'un accompagnement plus personnel autour de massage aux pierres, de coaching, de séance de relaxation dans l'eau.



Hébergement individuel sur place en cabane\* ou en chambre dans constructions bioclimatiques et écologiques.



Les repas et petits déjeuners sont pris ensemble dans l'espace commun et sont à base de produits locaux et faits maison (les boissons sont comprises)

**Cette expérience unique vous permettra de vous ressourcer, de lâcher prise sur votre quotidien dans un esprit de rencontre de partage et d'échange.**

Réservation/information par téléphone au **06 15 20 00 34** ou

par courriel [lapauseensoi@gmail.com](mailto:lapauseensoi@gmail.com)

Site internet [www.lapauseensoi.fr](http://www.lapauseensoi.fr)

