



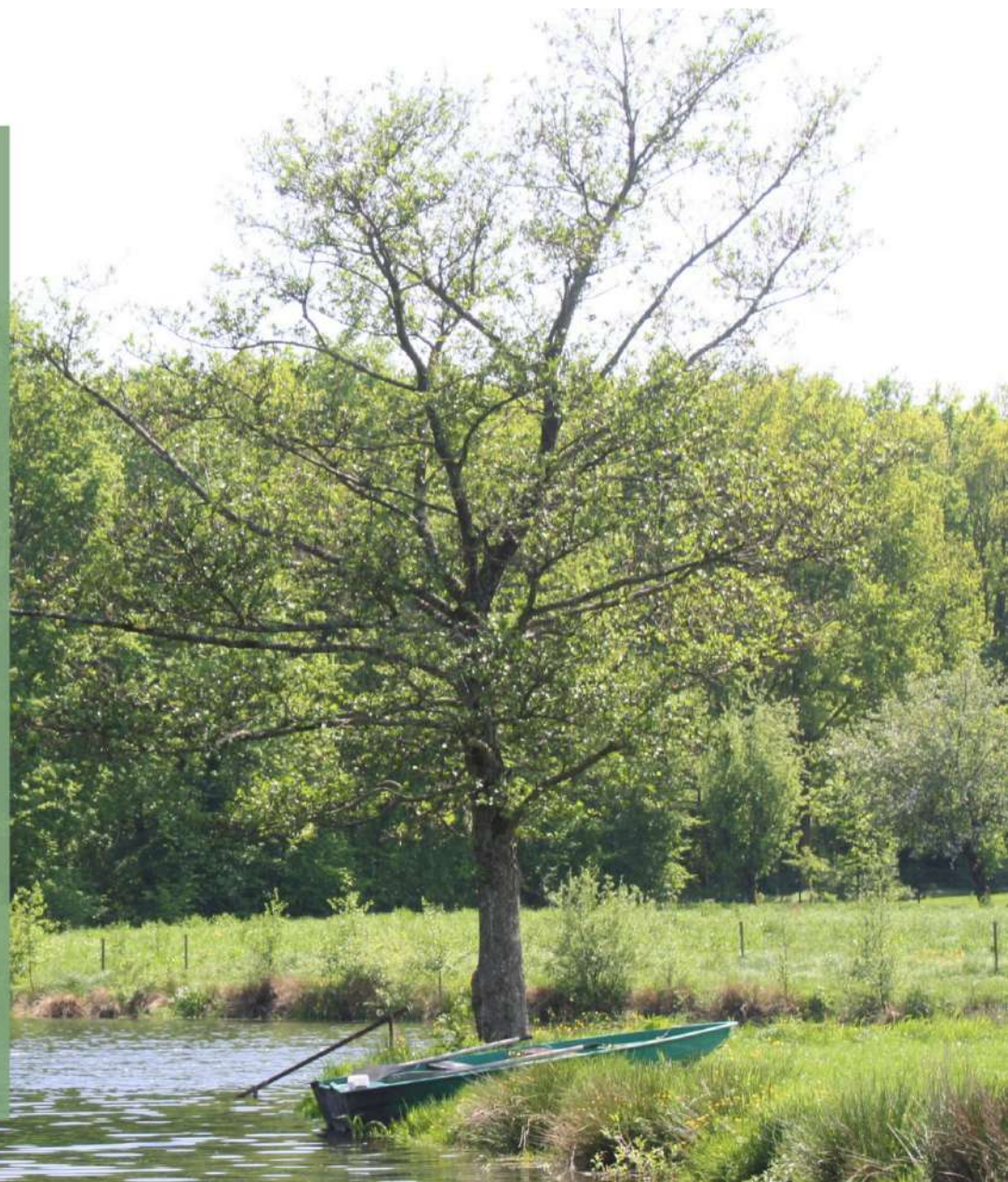
LA PAUSE BIEN-ÊTRE, BREBOTTE

Votre parenthèse détente
L'harmonie du corps et de l'esprit

Bienvenue dans un espace dédié au yoga, à la détente et au mieux-être, niché à Brebotte. Un lieu hors du temps, pensé comme une **parenthèse douce et conviviale**, où l'on vient prendre soin de soi, se déposer, respirer.

Derrière La Pause Bien-être, une **aventure familiale** : Manon, accompagnée de ses parents Fabienne et Alain, unissent leurs compétences et leur sensibilité pour créer des moments de bien-être accessibles et chaleureux.

Ici, chaque personne est accueillie avec simplicité et bienveillance.



Le Yoga et les ateliers



Les horaires, tarifs, actualités sont
à retrouver sur notre site internet

Des pratiques variées pour tous les corps et tous les âges

Nous proposons des cours de yoga collectifs
et individuels, adaptés à chacun.

Cours hebdomadaires :

- Yoga dynamique
- Yoga tous niveaux
- Yoga doux et yin yoga

Cours ponctuels :

- Yin yoga sonore
 - Yoga du rire
 - Yoga danse
- Yoga famille (enfants)
 - Yoga sur chaise
- Événements thématiques

Des rendez-vous pour explorer le
mouvement, la respiration et la joie de
pratiquer autrement.

Prendre soin du corps, nourrir les sens

Massages

Sur rendez-vous

- Massage sérénité / massage flocon
 - Massage en duo
- Massage visage & crâne
- Réflexologie plantaire
 - Reiki

Méditation & relaxation

- Méditation guidée (collective ou individuelle)
- Voyage sonore aux bols tibétains

Table végétale et éphémère

Proposée ponctuellement, la table végétale est un moment convivial autour d'une cuisine végétale, simple et raffinée.

Un temps de gourmandise et de douceur, pour nourrir le corps autant que les échanges.



*Massages
méditation et
table végétale*

Pour toutes nos activités, nous nous déplaçons également en entreprise, dans les structures de soins aux seniors, crèches, école, ou à domicile.

Pour un cours, une demi-journée... pour un événement ponctuel ou de manière régulière.



Nous trouver et nous joindre

Nous vous accueillons à La Pause Bien-être à Brebotte,
Nous nous déplaçons également sur le lieu désiré...



www.pausebien-etre.com
✉ pausebienetre90@gmail.com
☎ Yoga : 06 76 10 98 66
☎ Massage : 06 74 68 39 89
📍 7 rue du moulin, 90140 Brebotte