

Ella



Bien Être
au Féminin

Journée entre Femmes

A partager entre amies
ou
Pour faire de belles rencontres

*Surmenée ?
Marre du tumulte de la ville ?*

*Envie de respirer ?
Envie de prendre soin de toi ?
Envie d'une parenthèse ressourçante
dans un cadre verdoyant et apaisant ?*

*Lâche prise...
Viens passer une journée
dans la Vallée de l' Ouche !*

Au programme :

*Marche en pleine nature,
Dégustation de produits locaux,
Soin de 1h30 partagé entre femmes
Et multiples découvertes bien-être !*

Cette journée TU la mérites !

Prochaines dates :

Dimanche 12 mai 2024

Dimanche 23 juin 2024

Samedi 3 août 2024

Samedi 10 août 2024

Samedi 31 août 2024

Samedi 14 septembre 2024

Infos pratiques :

De 9h30 à 18h

Rdv Place de la Mairie à Bligny-sur-Ouche

Pique-nique tiré du sac

80€/ personne

Acompte de 50% à l'inscription

De 8 à 12 participantes

Tu es intéressée ? Contacte-moi au 06 22 70 22 29 ou par mail :

ella.bienetreaufeminin@gmail.com



[ella.bienetreaufeminin](https://www.instagram.com/ella.bienetreaufeminin)



Ella Bien être au féminin



Je propose à toutes les femmes qui souhaitent prendre soin d'elles de passer un moment privilégié dans la Vallée de L'ouche en connexion avec la nature.



Au programme de la journée :



- Marche-Découverte en forêt (environ 6 kms) : lors de cette balade vous aurez notamment l'occasion de déguster le "Pain des Femmes".



- Repas pris en plein air

- Pause gourmande à la Mexicaine

- Rencontre avec les Minéraux



- Soin énergétique* d'1h30 près de la Source de l'Ouche : recentrage des énergies en lien avec le corps et l'esprit par le biais de techniques de relaxation, de méditation, d'harmonisation des chakras ou autres savoir-faire proposés par divers thérapeutes.

(soin de groupe différent selon la date)

**Une parenthèse au plus près de la nature,
de nos besoins physiologiques et spirituels féminins...**



Journée susceptible d'être reportée selon les conditions météorologiques

**Activités pouvant varier selon le parcours emprunté et la disponibilité des intervenants*

