

"Au cœur de soi", séances de bien-être

PNR_AUBRAC



Crédit : Massage métamorphique réalisé par moi-même (photo de Sandrine C.)



Sandrine vous propose des séances de bien être à St Geniez d'Olt , "au cœur de soi", à son domicile dans un petit cocon , possibilité chez vous, également pour certaines séances en visio

Infos pratiques

Catégorie : À faire

Description

Séances de bien être physique, mental, émotionnel, équilibre , harmonie : relaxation avec quelques postures de yoga, respiration, méditations , détente sonore, (instruments vibratoires relaxants) , danse intuitive : laisser parler son corps , se relâcher , puis le massage métamorphique : très relaxant et rééquilibrant , sans oublier les tous petits : partager un moment de complicité et de douceur avec le massage bébé et le yoga bébé !

Ces séances sont pour tout public . Accessible à tous , pas de niveau requis.

N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement ♥

Situation géographique



Toutes les informations pratiques

Informations pratiques

Modes de paiement:

Espèces, Virement

Fiche mise à jour par Office de Tourisme des Causses à l'Aubrac le 13/02/2026

Contact

Route des Monts d'Aubrac
12130 SAINT-GENIEZ-D'OLT
ocoeurdesoi12@gmail.com