

# "Au coeur de soi", séances de bien-être

PNR\_AUBRAC



Crédit : Massage bébé (photo de Sandrine B. Au Cœur de Soi)



Sandrine vous propose des séances de bien être à St Geniez d'Olt , "au coeur de soi", à son domicile dans un petit cocon , ou chez vous, également 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 23/01/2026

## Contact

Route des Monts d'Aubrac  
12130 SAINT-GENIEZ-D'OLT  
[ocoeurdesoi12@gmail.com](mailto:ocoeurdesoi12@gmail.com)