

*Béatrice Péralta diplômée d'Etat, DE - danse classique -  
Praticienne en gymnastique douce holistique du Dr Ehrenfried à Paris  
Agnès Abo Dehman - Animatrice d'atelier d'écriture à Paris  
Jean-Claude Pascal : conférencier et animateur*

# Stage de Bien Être

Revivifiant à Saint-Pierre Quiberon

**19 au 24 Juillet 2020**

**Au Programme :**

**Marche sur la plage, respiration océanique,  
Mouvements avec bains de pieds et mains dans l'océan  
Gymnastique douce globale en salle**

**Yoga et détente des yeux (selon l'approche du Dr Bates)  
Balade sur la côte sauvage à la découverte des plantes sauvages  
Conférences sur les plantes + fabrication de baumes,  
Ateliers d'écriture**

**Coût du stage: 330€/pers. Activités et sorties comprises**

(Tarif hors hébergement et transports)

**Renseignements supplémentaires :**

**[www.dansegym-peralta.fr](http://www.dansegym-peralta.fr)**