



WEEK-END COCOONING

Une pause nature pour prendre soin de soi

1^{er} mai à 16h au 3 mai à 17h

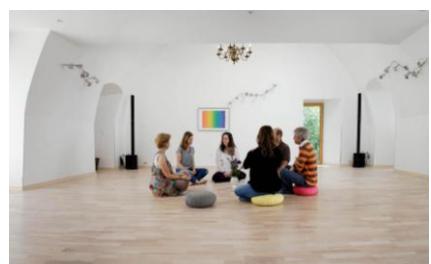
Eco-gîte de caractère en Ardèche (2h de Mions)

en pension complète
(alimentation végétarienne, bio et locale)

Pratiques douces et accessibles à tous

Sophrologie, méditations, yogas, balades
animés par Maryline Rossi

Marie-Laure Alonso, coiffeuse,
viendra chouchouter vos crânes et vos cheveux.



Infos : zenattitude.mions@gmail.fr – **Inscriptions** en cliquant [ici](#)

NOS INTERVENANTES



Infirmière de profession initiale, Maryline Rossi exerce aujourd'hui en tant que **Sophrologue Energéticienne.**

Depuis 2015, elle accompagne avec douceur et bienveillance, toute personne en recherche d'un **mieux-être physique, moral**

ou énergétique. Passionnée par la vie et le potentiel du corps humain, tous les outils qu'elle transmet sont le fruit de son expérience et des connaissances acquises ou cours de ses formations professionnelles. Depuis 2010, Maryline anime également des séances collectives de Sophrologie, Méditation, Kundalini Yoga et Yin Yoga.

Libre de tout dogme et de toute religion, c'est avec simplicité, recul et humilité qu'elle partage et transmet ce qu'elle a compris de l'Etre humain et des Lois Universelles. Avec une meilleure compréhension de qui nous sommes réellement et de nos ressources, il est plus aisément de **dompter le mental, de (re)mettre du sens à son vécu et ainsi récupérer naturellement force, courage, élan de vie.**

Maryline est formée en fleurs de Bach et en constellations familiales et systémiques.



Coiffeuse à domicile, Marie-Laure Alonso exerce ce métier depuis plus de 20 ans.

Elle nous propose lors de ce week-end une **pause cocooning autour du soin des cheveux** :

- Un **massage du cuir chevelu relaxant** pour libérer les tensions, stimuler la circulation et redonner éclat et vitalité à vos cheveux. Le massage sera suivi d'un **brushing**.
- En supplément, une **coupe personnalisée** adaptée à votre style et vos envies du moment (tarifs à voir sur place).

Un vrai moment de détente et de douceur, rien que pour vous, pour vous sentir léger(e) et ressourcé(e).