



Le bien-être à la Hardouinais

BALADE EN FORÊT ET TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS



Le Domaine de la Hardouinais vous invite à
découvrir les bains de forêt pendant une demie journée avec
Isabelle Levraud, Thérapeute Nature et Santé.

Contact :

Isabelle LEVRAUD - 06.10.17.65.64
arduenbienetre@gmail.com

Domaine de la Hardouinais
22230 SAINT-LAUNEUC

www.arden.com





UNE JOURNÉE TYPE

Randonnée en forêt source (3h),
Exercices de respiration et d'ancrage,
Passage au jardin aux mille roses,
Soin nature et santé (optionnel).



LE BAIN DE FORÊT

- Prévention santé (réduction de la fatigue et stimulation du système immunitaire),
- Prévention contre le stress,
- Libération émotionnelle,
- Recharge d'énergie,
- Reconnexion à la nature.

40 € « sans hébergement »

10% de remise sur toutes les chambres
de l'Auberge de la Hardouiniais

SOIN ÉNERGÉTIQUE (1H), AVEC ISABELLE LEVRAUD

Ce soin vise à aller plus loin dans l'expérience
du bien-être.

Chaque séance démarre par un entretien.
À partir de son ressenti, le Thérapeute va
ré-harmoniser la circulation de l'énergie dans
le corps.

50 € « sans hébergement »

10% de remise sur toutes les chambres
de l'Auberge de la Hardouiniais

