



# Infos TRÈS pratiques

- Une tranche horaire peut correspondre à plusieurs ateliers : il n'est pas possible d'en faire plusieurs à la fois.
- Conférence :   
Séance individuelle (de 30 minutes) :   
Les autres sont des ateliers collectifs

## Dès un atelier acheté :

- La randonnée *marche en conscience* du dimanche matin gratuite.
- Une visite de l'Abbaye gratuite samedi ou dimanche à 15h30.

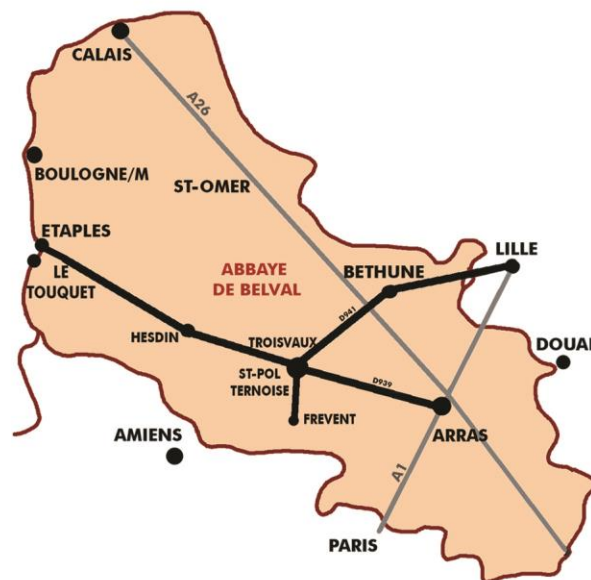
## Comment participer :

- Réservation obligatoire auprès de Charlotte Defrance au 03.21.04.10.12
- Règlement par chèque ou espèces à envoyer après réservation à :  
Abbaye de Belval  
Week-end Bien-être  
437 rue principale  
62130 Troisvaux
- Arriver 20 minutes minimum avant votre 1er atelier.
- Pour le bon fonctionnement des ateliers, nous ne pourrions malheureusement pas accepter les retardataires.

# Autres événements à l'Abbaye

- Parcours-spectacle « A l'ombre de Belval »  
18,19 et 25, 26 mai à 21h30  
15€, gratuit -12 ans / repas 15€  
tarif groupe (25 min.) : repas + spectacle 25€/pers.
- Événement « Renc'Art à Belval » \*  
10 juin de 10h à 18h – 3€, gratuit -12 ans
- Fête de la musique « Bal Folk » \*  
22 juin à 20h – 6€, gratuit -12 ans
- Événement « Enquête policière » \*  
25 août 20h et 26 août 15h – 10€, gratuit -12 ans

\* restauration sur place possible



# Week-end Bien-Être

14 & 15 avril

2<sup>ème</sup>  
Edition

Venez découvrir  
différentes disciplines  
de bien-être

Séances individuelles  
Ateliers collectifs  
Conférences

Randonnée

Repas detox

Abbaye de Belval  
437 rue principale  
62130 Troisvaux

réservation obligatoire  
03.21.04.10.12

abbayedebelval.fr



# Samedi 14

# Dimanche 15

# Thérapeutes praticiens

9h Accueil café / 18h pot de l'amitié

9h Accueil café / 18h pot de l'amitié

10h à 11h	Yoga du rire Méditation enfants Réflexologie plantaire
10h à 12h30	Massage bien-être Access Bars
11h15 à 12h15	Qi Gong enfants Gestion du stress & sophrologie Renforcement musculaire Fabrication de liniments
11h30 à 12h30	Reiki Méthode Surrender
12h30 à 14h	Repas detox
14h à 15h	Méditation sonore Découvrir l'argile Sophrologie adultes Hatta Yoga
14h à 17h30	Reiki Massage bien-être Access Bars
15h à 17h	Art et émotions pour enfants Danses d'Israël
15h15 à 16h15	Qi Gong
15h15 à 17h30	Méthode Surrender
15h30 à 16h30	Fabrication de baume à lèvres EFT
16h30 à 17h30	La Detox Lithothérapie

10h à 12h	Marche en conscience
12h30 à 14h	Repas detox
14h à 15h	Yoga du rire Méditation pour enfants Réflexologie plantaire Brain Gym
14h à 17h30	Magnétisme Massage bien-être
15h15 à 16h15	Qi Gong Renforcement musculaire Shiatsu
15h30 à 17h30	Reiki
16h30 à 17h30	Méditation sonore Sophrologie adultes Apiculture et abeilles noires Lithothérapie

## Tarifs

1 atelier 15€  
3 ateliers 30€  
6 ateliers 50€

-

Repas 12€ (boissons comprises)

Réservation obligatoire auprès de  
Charlotte Defrance au 03.21.04.10.12

Naturopathie  
Pierre Grenet  
06.87.89.11.57

Sophrologie  
Sabrina Stangret-Thuillier  
06.60.08.65.53

Reiki  
Olivier Vasse  
06.50.10.47.37

Qi Gong, Méditation  
Agnès Pecriaux  
06.43.63.33.00

Relaxation accompagnée  
Nicolas Dubar  
06.15.60.63.69

Psychopraticienne  
Martine Cailleux  
06.37.21.90.74

Sophrologie  
Françoise Bocquet  
06.30.66.44.80

Massage «Bien-Être»  
Sandrine Dupretz  
06.08.06.21.37

EFT, Brain Gym  
Hélène Ardoin  
06.85.52.53.07

Sophrorelaxologie  
Marcya Laurent  
06.10.81.70.07

Magnétisme  
Thierry Kun  
06.80.46.50.56

Lithothérapie  
Sylvia Pillavoine  
06.77.68.73.18

Access Bars  
Bruno Fastyn  
06.60.47.42.95

Hatta Yoga  
Marie Posa  
06.50.82.41.73

Shiatsu  
Mathilde Druon  
06.26.27.70.62

Cosmétiques Bio  
lilledebeaute.com

Prochain week-end Bien-Être  
20 et 21 octobre 2018