

Repères:

Chaque année en clôture de la Journée Mondiale du Bien-Être (Global Wellness Day) la ville d'Engien-les-Bains et ses partenaires organisent une parenthèse de détente et de relaxation dans un jardin de la ville : une séance de sophrologie musicale.

Office de Tourisme

Tél. : +33 (0)1 34 12 41 15

Compte tenu de la crise sanitaire du Covid-19, cette opération ne pouvant avoir lieu dans les conditions « traditionnelles » le principe a été retenu de proposer ce moment de bien-être partagé en visio, via les réseaux sociaux.

Le Spa espace Amphorm et l'Office de Tourisme vous proposent de revivre ce moment en vidéo. Oubliez l'anxiété, le stress et la fatigue à distance.

Au croisement de la relaxation occidentale, de la méditation orientale et du yoga la sophrologie a pour objectif global d'améliorer la qualité de vie et de renforcer l'équilibre entre nos émotions, nos cognitions et nos comportements.

La proposition mise à disposition rassemblera du texte, de la musique et de l'image. Une invitation à lâcher prise, à éliminer le stress de ces dernières semaines, à s'évader au delà du possible : un temps pour soi, pour la détente et le ressourcement. L'objectif est de créer une bulle de bien-être directement chez vous !

À consommer sans modération.

- - - - -

Musique : Luc Baiwir
Texte : J-Jacques Gauthier
Images-montage-enregistrement : Centre des Arts
d'Enghien-les-bains

En partenariat avec la ville

