



Villa Kerasy
— HOTEL & SPA —
★ ★ ★ ★

Communiqué de presse

31 mars 2015

La Villa Kerasy Hotel Spa organise des stages **DETOX NUMERIQUE** de 3 jours en Bretagne, animés par Marie-Christine Delahaye, experte en Mindfulness, la pleine conscience. Ici les objectifs sont clairs : **Déconnecter - Rompre avec le quotidien - Se ressourcer face à la mer. Et surtout, apprendre à mieux organiser sa vie numérique.**

Reconnecter avec l'instant présent, vous couper de votre quotidien, prendre soin de vous. En zone « wefree », vous êtes invités à vous libérer de vos "instruments" numériques, tablette, smartphone, pour faire place à d'autres pratiques : randonnée zen, méditation, yoga en pleine conscience, découverte des îles du Golfe du Morbihan.

Marie-Christine Delahaye, fondatrice de RelaxOcéane, le succès par l'équilibre, professeur de yoga et de méditation, passionnée de nature et de mer et formée à la mindfulness. Elle vous guide tout au long des séances et vous donne des conseils personnalisés alliant modernité et tradition. De la digital detox en mode volontaire et non en mode « autoritaire ».

Un maximum de plein air : méditations guidées, yoga en extérieur, randonnées zen, pratique alliant des respirations et des pratiques de bien-être sur des plages insolites du golfe du Morbihan et de l'île d'Arz, nuits douillettes à la Villa Kerasy, petits déjeuners ayurvédiques, dégustation de fruits de mer avec un ostréiculteur insolite et ... du temps libre !

La mindfulness ou pleine conscience est un entraînement à l'apaisement de l'esprit. C'est une discipline et un état de conscience qui nous permet de développer nos capacités d'attention et d'accepter la vie telle qu'elle est. Pour que nous puissions dès lors, en profiter.

Informations pratiques :

DATES :

- 20, 21 et 22 avril 2015 (du dimanche soir au mercredi 14h)
- 13, 14 et 15 juin 2015 (du vendredi soir au lundi 14h)
- 27, 28 et 29 juillet 2015 (du dimanche soir au mercredi 14h)
- 19, 20 et 21 septembre 2015 (du vendredi soir au lundi 14h)

TARIF : à partir de 179€/jour/personne en chambre double Standard

LIEU : Villa Kerasy Hotel Spa 20 avenue Favrel et Lincy 56000 Vannes

INSCRIPTION par téléphone : 0297 683 683 ou par email info@villakerasy.com

PROGRAMME DETAILLE : <http://www.villakerasy.com/actualites/sejour-detox-numerique-en-bretagne/>

Contact presse : Jean-Jacques Violo au 0 297 683 683 ou jj.violo@villakerasy.com