



Villa Kerasy

– HOTEL & SPA –



Communiqué de presse

26 avril 2016

- Spécial Journée Mondiale du Bien Être le 11 juin -

Atelier gratuit d'auto massage à Vannes

Samedi 11 juin, c'est la journée mondiale du bien être. En 2015, plus de 600 établissements ont participé au « Global Wellness Day » dans 73 pays. A Vannes, l'hôtel-spa** La Villa Kerasy propose ce jour là un atelier gratuit d'auto massage. De quoi apprendre à se faire du bien !**

3000 établissements participants

La journée mondiale du bien être en 2016, ce sont pas moins de 3000 établissements dans 83 pays Et autant d'activités de bien être gratuites ! L'occasion ou jamais de prendre soin de nous et de nos proches ! La Villa Kerasy fait partie de l'aventure en proposant un atelier gratuit d'auto massage ayurvédique à Vannes.

Les bénéficiés de l'auto massage

S'offrir un « auto-abhy » quotidien avec des huiles de massage aux plantes est une pratique de guérison ayurvédique profondément agréable qui ralentit le processus de vieillissement, déstresse et élimine les toxines. On se sent revigorés et rajeunis ! A pratiquer chaque matin pendant seulement 10 à 15 minutes...

INFORMATIONS PRATIQUES

Programme : Qu'est ce que l'Ayurvéda ? Pourquoi se créer une routine de bien-être ? Quels gestes pour un auto massage ? Démonstration et pratique individuelle. Questions/Réponses.

Intervante : Anais Lecocq, Responsable du Spa Kerasy, diplômée de l'Open University Tapovan et Ayurvedic Hospital, Goa, India.

Date : samedi 11 juin de 11h00 à 12h30.

(Prévoir une tenue souple et confortable. Atelier sans visée thérapeutique.)

Inscription obligatoire par téléphone : 0297 683 683

Plus d'Infos sur le [spa Kerasy](#), [l'auto-massage « auto-abhy »](#), et la [Journée Mondiale du bien être](#)

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