



*Bien-être*  
**LE PLEIN D'ÉNERGIES !**  
 Pouvoirs des pierres, bain de forêt, soins harmonisants... Et si on s'initiait ?



MARIE CHOPARD

*Un atelier peinture* **VIBRA**

Artiste peintre et accompagnatrice bien-être, **Grouffier** laisse parler les couleurs à travers sa peinture vibratoire. Au sein de son atelier à Arzac, elle propose un atelier de peinture vibratoire. Le principe : on choisit une forme de table (rond, rectangulaire, carré), on lui peint des formes abstraites ou avec un univers. Après un bref exposé sur la symbolique des couleurs, à nous de créer. À partir de 45 € la demi-journée.  
 10, rue du Barail, Arzac (33) Tél. : 07 47 71 31 10  
[www.grouffier.com](http://www.grouffier.com)



*Une balade* **PURIFIANTE**

**Marie Chopard** propose des séjours « Détox et forêt » dans les Landes, entre forêt et océan. Au programme : balades iodées purifiantes, rencontres avec les arbres pour l'introspection, repas healthy et ateliers, coachés par Marie et Nathalie, naturopathe. La pratique de la sylvothérapie permettrait une amélioration de la concentration et une réduction du stress.

4 à 7 jours, à partir de 490 €.  
 Tél. : 06 61 47 16 98. [terra-atlaya.fr](http://terra-atlaya.fr)