

PARENTHÈSE (BIEN-ÊTRE)

RETRAITE URBAINE

14 & 15 janvier 2023

@MOBHOTEL
PARIS LES PUCES

PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE

Le MOB Hotel Paris Les Puces vous convie à sa première retraite urbaine. Une Parenthèse Bien-Être pour se poser et prendre du temps pour soi après la période chargée des fêtes de fin d'année.

Entamons 2023 en se reconnectant avec soi-même dans un écrin réconfortant aux portes de Paris.

Cours de Yoga, Déjeuner Detox, Atelier Vision Board, Atelier de Naturopathie et Consultations Individuelles (Pratique narrative, Miracle Face, Soins énergétiques, Massage Ayurvédique Indien, Divination...) sont au programme.

Entrez en retraite urbaine au MOB Hotel. Passez la nuit dans un lit de palace et entamez la journée par un Atelier de Yoga dynamisant suivi d'un Déjeuner Detox. Poursuivez avec un Atelier collectif inspirant et terminez-la avec un cours de Yoga relaxant et un Bain Sonore.

Rendez-vous les 14 et 15 janvier
au MOB Hotel Paris Les Puces
6 rue Gambetta
93400 Saint-Ouen

Contact : sarahf@mobhotel.com
mobhotel.com / [billetterie](#)



14 & 15 janvier 2023
@MOBHOTEL
PARIS LES PUCES

SAMEDI 14 JANVIER

10H/12H : FLOW DETOX POUR SE LIBÉRER

Par Marianne Cornec - Oli Yoga

Un yoga dynamique qui tonifie le corps grâce à des enchaînements de postures rythmées par la respiration. Ce Flow Detox permettra à la fois un ancrage profond tout en travaillant sur la détoxification de l'organisme via des postures et des kryas énergiques. Tous niveaux.

12H30/14H : DÉJEUNER DETOX

Chez Karlito, la Cantine Bio Italienne du MOB Hotel

Au menu : Jus & soupe detox, mezze végétariens méditerranéens, granola & fruits

15H/17H : ATELIER COLLECTIF VISION BOARD

Par Anysia Nefissi

Accompagné par l'artiste Anysia Nefissi, vous réaliserez une méditation guidée et choisirez vos objectifs 2023. Découpage, collage et assemblage, il s'agira de travailler votre créativité et de créer votre propre Vision Board.

Le Vision Board est un outil qui participe à l'exercice de la loi de l'attraction : visualiser pour créer. C'est une création basée sur la pensée positive et la manifestation. Les objectifs doivent être concrets et réalisables dans la mesure du possible.

17H/19H : YING YANG YOGA & BAIN SONORE

Par Marianne Cornec - Oli Yoga

Pour accueillir la nouvelle année, voici un atelier qui propose une partie Yang inspirée du Vinyasa, et une partie Yin, lente et profonde. La clôture par un bain sonore (bols de cristal et koshis) permet de se détendre en profondeur et de lâcher-prise. Tous niveaux

[mobhotel.com / billetterie](https://mobhotel.com/billetterie)



14 & 15 janvier 2023
@MOBHOTEL
PARIS LES PUCES

DIMANCHE 14 JANVIER

10H/12H : FLOW DETOX POUR SE PROJETER

Par Axelle Roucou - Serial Yogger

Un yoga dynamique qui tonifie le corps grâce à des enchaînements de postures rythmées par la respiration. Il détoxifie aussi l'organisme et en donnant du rythme, il augmente la chaleur corporelle. Tous niveaux.

12H30/14H : DÉJEUNER DETOX

Chez Karlito, la Cantine Bio Italienne du MOB Hotel

Au menu : Jus & soupe detox, mezze végétariens méditerranéens, granola & fruits

15H/17H : ATELIER COLLECTIF DE NATUROPATHIE

Par Juliette Delbreuve

Comment soutenir son système immunitaire en plein hiver ? La Naturopathe et Sophrologue Juliette Delbreuve, vous donnera des explications théoriques pour mieux comprendre comment fonctionne votre système immunitaire, et de nombreuses clés pour renforcer votre vitalité.

Vous découvrirez les bienfaits d'une alimentation vivante et variée qui apporte les bons nutriments à votre corps. Aussi, vous fabriquerez votre infusion réconfortante avec des plantes aux vertus étonnantes, et prendrez le temps de la respiration en compagnie d'huiles essentielles rééquilibrantes.

17H/19H : YOGA NIDRA

Par Axelle Roucou - Serial Yogger

Le Yoga Nidra est une méthode de relaxation. Pratiqué en position allongée, il permet un lâcher prise immédiat. Il s'agit d'une quête de relaxation profonde et vise à nous reconnecter avec nous-mêmes. Difficultés à dormir ou à se détendre sont autant de petits maux que l'on peut atténuer grâce à ce type de yoga. Tous niveaux.

[mobhotel.com / billetterie](https://mobhotel.com/billetterie)



14 & 15 janvier 2023
@MOBHOTEL
PARIS LES PUGES

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT

Tous les soins sont à réserver en avance et sont au prix unique et négocié de 60€.

Miracle Face (30 min)

Par Caroline Marie, Sophrologue et Masseuse

Avec un effet anti-fatigue et liftant immédiat, ce soin permet de diminuer les rides et cernes, de redessiner les traits du visage, de redonner de l'éclat au teint et de réoxygéner les tissus. Pendant 30 min, le travail se fait par pressions douces et manœuvres dynamiques de drainage puis par un remodelage des traits de votre visage.

Soins Énergétiques (1h)

Par Sandra Marguerie, Énergéticienne Holistique

Le soin énergétique rééquilibre la circulation de l'énergie dans le corps. Il dénoue les nœuds au niveau du corps physique, du mental et des émotions et laisse circuler librement l'énergie pour vous sentir vivifié et aligné.

Pratique Narrative - Conversation (1h)

Par Anne Biondo, Praticienne Narrative

Sous le format de conversations, Anne Biondo accompagne les personnes à mettre des mots sur leur histoire, sur certaines situations bloquantes, et à identifier les freins et les leviers pour avancer positivement dans la direction qu'elles ont choisie. Une manière de redevenir auteur de sa vie. Cette conversation vous permettra de repartir avec tout ce dont vous aurez besoin pour prendre soin de vous et accomplir vos résolutions.

[mobhotel.com / billetterie](https://mobhotel.com/billetterie)



14 & 15 janvier 2023
@MOBHOTEL
PARIS LES PUGES

CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

SUR RENDEZ-VOUS UNIQUEMENT

Tous les soins sont à réserver en avance et sont au prix unique et négocié de 60€.

Divination & Tirage de cartes (35 min)

Par Djusella, Cartomancienne

Djusella, clairvoyante cartomancienne depuis son jeune âge, a su développer une grande faculté à ressentir les choses, les énergies et à deviner les événements à venir à l'aide de jeux de cartes, du pendule, des pierres et de l'astrologie. C'est dans la douceur et la bienveillance qu'elle échangera avec vous pour vous apporter un éclairage sur vos questionnements en lien avec cette nouvelle année.

Massage Abyengha (1h)

Par Josie Piget, Praticienne en massage Ayurvédique Indien

Le massage Abyenghah est un massage énergétique du corps entier à l'huile de sésame chaude, qui s'appuie sur les 7 Chakras. Il dynamise les énergies, enlève les tensions, développe la vitalité et restaure une belle harmonie. Un vrai cocon de douceur qui apaisera vos émotions.

Rendez-vous les 14 et 15 janvier
au MOB Hotel Paris Les Puces
6 rue Gambetta
93400 Saint-Ouen

[mobhotel.com / billetterie](https://mobhotel.com/billetterie)
Contact : sarahf@mobhotel.com



14 & 15 janvier 2023
@MOBHOTEL
PARIS LES PUCES

PROGRAMME & TARIFS

ATELIERS DE YOGA **Par OLI YOGA & SERIAL** **YOGGER**

Samedi & dimanche
10h/12h : Detox Flow &
ancrage
17h/19h : Yin Yang, Nidra &
Bain Sonore
35€

DÉJEUNER DETOX **Chez KARLITO CANTINE BIO** **ITALIENNE**

Samedi & dimanche à 12h30
Jus & soupe detox, mezza
méditerranéens,
granola & fruits
25€

ATELIER VISION BOARD **Par ANYSIA NEFISSI**

Samedi 14 janvier à 15h
Visualiser ses objectifs et les
concrétiser dans
un collage artistique
35€

ATELIER NATUROPATHIE **Par JULIETTE DELBREUVE**

Dimanche 15 janvier à 15h Se
former à la détox douce et
revitalisante
35€

CONSULTATIONS **INDIVIDUELLES**

Sur rdv uniquement, 60€

Pratique narrative, miracle
faca, massage, soins
énergétiques...

14 & 15 janvier 2023

@MOBHOTEL
PARIS LES PUCES

OFFRES RETRAITE URBAINE

OFFRE RETRAITE

1 nuit au MOB
+ 1 déjeuner detox
+ 1 cours de Yoga
140€

OFFRE SUPER RETRAITE

1 nuit au MOB
+ 1 déjeuner detox
+ 1 cours de Yoga
+ 1 atelier
175€

OFFRE SUPER RETRAITE DUO

1 nuit au MOB pour deux
+ 2 déjeuners detox
+ 2 cours de Yoga
+ 2 ateliers
265€

OFFRE COCON

1 cours de Yoga
+ 1 déjeuner detox
55€

OFFRE SUPER COCON

1 cours de Yoga
+ 1 déjeuner detox
+ 1 atelier
85€

OFFRE MAXI COCON

1 cours de Yoga
+ 1 déjeuner detox
+ 1 atelier
+ 1 consultation individuelle
140€

[mobhotel.com / billetterie](https://mobhotel.com/billetterie)



14 & 15 janvier 2023
@MOBHOTEL
PARIS LES PUCES