



PLEINE LUNE, FEMININ et EQUINOXE de printemps au Bania le jeudi 21 mars 2019 De 20h à 23h

Nettoyer, renouer, fêter le féminin avec la lune d'équinoxe

Exclusivement féminin

Une soirée réservée aux filles, pendant laquelle nous aborderons le thème de l'énergie féminine. Comme ce sera la nuit de pleine lune de mars, et l'équinoxe du printemps, nous profiterons de la vapeur du bania pour nettoyer notre énergie et nous préparer au renouveau du printemps.

Rituel ancien

Ce sera l'occasion, pour celles qui le veulent, de faire un rituel ancien de libération des



conflits, des ressentiments, des difficultés rencontrées dans l'année écoulée pour faire place au nouveau qui s'annonce avec le printemps. Il est le symbole de fécondité au sens large.

Sophrologie du féminin

Une séance de sophrologie sur le thème de la reconnexion à notre féminin vous permettra de mieux ressentir dans votre corps ce qui est relatif à cette partie de nous qui fait reflet à la lune, elle-même dans sa plénitude ce soir-là.

Bania

Vous aurez accès au bania quand vous le souhaitez pendant la soirée pour profiter à votre convenance d'une alternance de chaud et de frais.

Le bania : le chaud et le frais pour vous purifier

Le Bania est une tradition russe bien ancrée dans la culture de ce pays. Les bienfaits de la température élevée sur le corps et l'esprit sont reconnus depuis l'antiquité. Dans le Bania, les massages de chaleur à l'aide de petites branches utilisés pour frictionner le corps, permettent de nettoyer et d'assouplir la peau, d'activer la sudation et la circulation du sang tout en dégageant un agréable parfum. Vous aurez accès au bania selon vos envies. Une pièce plus fraîche nous accueillera pour une détente conviviale autour de thés et biscuits russes. Le solarium donnant sur le jardin nous accueillera pour les séances de sophrologie.

Pour en savoir plus sur le bania : www.monbania.fr



Jeudi 21 mars 2019, au Mon Bania à Héricy (77), de 20h à 23h sur inscription.

Prix : 55 € comprenant 3h de bania à volonté, séance de sophrologie et rituel de libération. Thés et biscuits russes offerts par Mon Bania.

Groupe de 8 à 10 personnes maximum.