

Inauguration

DU NOUVEL  Espace O'Z À AIGLE

APRÈS 15 ANS D'ACCOMPAGNEMENT VERS LE MIEUX-ÊTRE
OPTION ZEN DÉMÉNAGE ET SE TRANSFORME!
THÉRAPIES, ATELIERS ET DÉSORMAIS **COURS WELLNESS**

PORTES OUVERTES

SAMEDI 23 AOÛT 2025

10h à 17h

ACTIVITÉS
GRATUITES

VERRE DE
L'AMITIÉ

INFOS

CONCOURS

10H30-50
Relaxation sonore

11H30-50
Cours TOTEM

12H30-50
Pose grains oreilles

13H30-50
Cours ANIMA

14H30-50
Diapasons

15H30-50
Cours TOTEM

16H30-50
Relaxation sonore

SEMAINE DÉCOUVERTE

25 AU 28 AOÛT 2025

-20% SUR TOUS LES SOINS
sur rendez-vous

Thérapie sono-sensorielle
Réflexologie plantaire
Reiki
Massages ...

1 COURS WELLNESS OFFERT

Lundi 14h30-15h30: **TOTEM** *

Mardi 17h30-18h30: **ANIMA** **

Mardi 18h45-19h45: **TOTEM**

Jeudi 8h45-9h45: **TOTEM**

* Yoga, gainage, étirement
** "Danse" et renforcement

sur inscription



ESPACE O'Z

Chemin de la Birole 1

1860 AIGLE

079 662 19 69

www.option-zen.ch

A suivre aussi sur:



NOUVEL Espace O'Z À AIGLE

DÈS LE 6 AOÛT



Deborah: passionnée par le mieux-être et la transmission, thérapeute aux multiples compétences, danseuse et monitrice de fitness expérimentée, Deborah a décidé de fusionner ses univers et ouvre un nouvel espace inspiré et inspirant, l'ESPACE O'Z à Aigle.



Soins: un rendez-vous entre ses mains expertes est la promesse d'amener votre être tout entier vers la détente et l'apaisement physique et émotionnel grâce au Reiki, à la thérapie sono-sensorielle, la réflexologie plantaire, des techniques de massages et autres...



Cours wellness: 2 cours différents sont proposés. **Totem**, inspiré du yoga et du fitness permet de s'ancrer dans son corps pour développer calme, force et souplesse. **Anima** réveille le corps pour le laisser s'exprimer en musique, puis installe la puissance avec du renforcement.



Ateliers, méditations...: Chaque mois, des méditations guidées ou des relaxations sonores aux sons des bols tibétains sont des moments propices pour libérer le stress et ramener la lumière en soi. En week-end, divers ateliers ou des formations en REIKI USUI sont organisés.



Séjours Zen: Quoi de mieux qu'une parenthèse de 3 ou 5 jours pour se ressourcer, prendre soin de soi et sortir de son quotidien? 3 séjours avec des thèmes différents sont proposés tout au long de l'année; une occasion unique à vivre dans des environnements enchanteurs.



ESPACE O'Z

Chemin de la Biôle 1

1860 AIGLE

079 662 19 69

Toutes les infos:

www.option-zen.ch

A suivre aussi sur:

