

respire

Créer du temps pour soi



Saveurs végétales inspirantes *La vie au fil de l'eau* Une rassurante familiarité *Devenir écrivain*
Irlande sauvage Garder une âme d'enfant *L'amitié change une vie* Le sens du partage

Santé globale

Vie parisienne et *Hara* ne font pas bon ménage... ou presque. Dans ce décor tumultueux se détache Brach Paris, un hôtel cultivant art de vivre, raffinement et climat de bien-être grâce à son spa et ses piscines. C'est au sein de ce lieu en suspens qu'il est possible de prendre soin de son *Hara*, le centre énergétique du corps. Cécile Benche, fondatrice de la méthode Harawell® reposant sur la recherche d'un équilibre intérieur, entre le corps, l'esprit, le temps et le sexe, y propose différentes séances, dont une retraite urbaine. Cette dernière est rythmée par quatre étapes fondées sur l'écoute, la réactivation du Hara par le mouvement, le rééquilibrage et le massage. La consultation vient en premier et permet un programme personnalisé en fonction de ses besoins, qu'ils soient physiques ou mentaux.

harawell.fr

