

# Les Rendez-vous Bien-Être

à l'Hôtel\*\*\* Restaurant-Spa Les Peupliers - Chemin de Lesdier - 05200 Baratier

"Je vous propose dès le 19 mars 2018, des ateliers d'animations sur différents thèmes : Do-In (auto-massages/Yoga japonais), Naturopathie, Sophrologie, Gym zen, Méditation, Expression corporelle et Chant. Déjeuner au restaurant et pause-détente au chalet-spa pour vivre une journée dans la convivialité et le bien-être."

Intervenante : Sandrine THOMAS - Praticienne de santé-Relaxologue accompagnée par Pierrick Doisneau, Guitariste et Chanteur, pour les ateliers "Expression de Soi"



**Nouveauté 2018 :**  
**Ateliers Expression de Soi**  
10h à 16h30 : 68 €  
(déjeuner compris)  
2 dates à retenir  
samedi 31 mars  
&  
samedi 22 septembre

## Nos rendez-vous 2018

Lundi 19 mars  
Lundi 28 mai  
Lundi 18 juin  
Lundi 23 juillet  
Lundi 10 septembre  
Lundi 1er octobre

**Tarif 59 €**

L'atelier-journée de 9h30 à 15h30 comprend :  
3 heures d'atelier+déjeuner  
(entrée+plat ou plat+dessert, hors boisson)  
+ accès au spa (et à la piscine dès le mois de mai)

## Les thèmes

Vitalité printemps  
Do-In/Yoga japonais  
Zen'Attitude  
Horizontal 'été'  
Anti-stress  
Ressource

## **Renseignements et inscriptions :**

Association Equilibre et Santé : 06.07.10.20.26  
Plus d'infos sur le site : [www.psyrelaxgap.fr](http://www.psyrelaxgap.fr)