

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