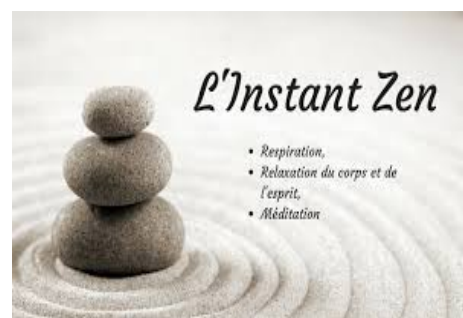


**HÔTEL LES PEUPLIERS**  
**ATELIER «DOUCE RENTRÉE »**

**Samedi 17 septembre de**  
**9h15 à 16h30**



**Une journée Zen de fin d'été pour une**  
 **douce rentrée :**

**Au programme : Sophrologie : exercices de gestion du stress/anxiété/émotions, respirations et relaxations profondes et Gymnastique naturopathique : mouvements doux et gym des organes. Pause Relax au Chalet-Spa et Déjeuner au Restaurant de l'Hôtel.**

**Tarifs : - Atelier : 40 € - Accès Chalet-Spa : 9 € - Déjeuner au Restaurant (entrée+plat ou plat+dessert) : 23 €**

**La pause au Spa est prévue de 11h à 12h30, toutefois vous pourrez profiter de cette heure pour vous promener ou vous détendre à la terrasse de l'Hôtel. Prévoir une tenue confortable, un petit coussin+1 serviette et une bouteille d'eau, maillot de bain et serviette pour le Spa (sauna, hamman, jacuzzi + piscine extérieure selon météo).**

**Renseignements et Inscriptions au : 06 07 10 20 26**

Sandrine THOMAS  
Praticienne de santé globale  
Relaxologue  
Professeur de Do-in/Yoga