

## **ATELIER VITAL'ETE**

---

**HÔTEL LES PEUPLIERS**

**Baratier**

**LUNDI 11 JUILLET**

**de 9h15 à 16h30**



**Une journée sous le signe de la détente :**

**Gym zen, Méditation, Respirations, Etirements des méridiens (Makko-ho), Exercices sur le souffle et l'énergie, 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**

**Intervenante : Sandrine THOMAS  
Professeur de Do-in/Yoga (japonais)  
Praticienne de santé globale**