

HÔTEL LES PEUPLIERS
ATELIER «DOUCE RENTRÉE »

Samedi 1^{er} octobre 2022
de 9h15 à 16h30



« Une journée Zen de début d'automne »

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