

ATELIER "GYM ZEN/DO-IN-RELAXATION"

Samedi 30 mars 2019 – Hôtel Les Peupliers



animé par Sandrine THOMAS

Praticienne de santé-Relaxologue

" S'étirer en douceur, s'auto-masser, respirer, se détendre... et ainsi retrouver de la vitalité pour le début du printemps, autour d'un atelier ressourçant"

Déroulement de la journée :

9h45-11h15 : Atelier 1ère partie

11h30-12h45 : Pause détente au Chalet-SPA de l'hôtel ou temps libre

13h-14h : Déjeuner au restaurant

14h15-15h45 : Atelier 2ème partie

TARIFS :

- Atelier 3 h : 35 €

- Accès Chalet-SPA : 9 € - Déjeuner : 18 €

(2 choix d'entrée + 2 choix de plat ou 2 choix d'entrée + 2 choix de dessert
ou 2 choix de plat + 2 choix de dessert)

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS : 06 07 10 20 26