

# ***Week-end Bien-Être***

## **MASSAGE – PILATES – SOPHROLOGIE – YOGA**

Besoin de lâcher prise, de vous reconnecter avec vous-même ?

Un moment «juste pour soi», un moment pour écouter vos besoins profonds ?

A Méjannes-lès-Alès dans le Gard, au milieu des chênes, un lieu propice au ressourcement.

Christine et Will vous accueillent pour un «**Week-End Bien-Être** ».

Ce week-end est accessible à tous, si vous souhaitez retrouver une Zen Attitude et aller vers plus de sérénité.

**Il se déroulera le samedi 09 et dimanche 10 juin 2018.**

Il comprend :

- 1 massage Californien aux Huiles Essentielles de 45 mn.
- 12 séances Yoga, Pilâtes, Sophrologie, de 45 mn chacune.
- Les collations des matins et des soirs.
- Le repas de samedi midi.
- Le repas de dimanche midi.

Nous nous réservons la possibilité, à la demande des participants, de remplacer un cours de Pilâtes par un cours de « relaxation ou détente ».

Les professeurs sont tous certifiés et sont tous en activités à ce jour.

- Pilâtes avec Martine
- Sophrologie avec Denis
- Yoga avec Dany
- Massage avec Christine

# PLANNING DU WEEK-END BIEN-ETRE DU 09 & 10 juin 2018

Week-end Bien-être - Massages - Pilâtes - Sophrologie - Yoga -			
Samedi 09 Juin 2017	8h45 - 9h	Arrivée des participants / Paiement	
	9h - 9h20	Collation d'accueil	
	9h30-10h15	PILATES	Massage de 45mn
	10h30-11h15	SOPHROLOGIE	Massage de 45mn
	11h30-12h30	YOGA	Massage de 45mn
	12h30-14h00	PLOUF + REPAS	
	14h - 14h45	SOPHROLOGIE	Massage de 45mn
	15h - 15h45	PILATES	Massage de 45mn
	16h - 16h45	YOGA	Massage de 45mn
	17h - 18h30	PLOUF, COLLATION	
Dimanche 10 Juin 2017	8h45 - 9h	Arrivée des participants	
	9h - 9h20	Collation d'accueil	
	9h30-10h15	YOGA	Massage de 45mn
	10h30-11h15	SOPHROLOGIE	Massage de 45mn
	11h30-12h30	PILATES	Massage de 45mn
	12h30-14h00	PLOUF PISCINE+ REPAS	
	14h15 - 15h00	SOPHROLOGIE	Massage de 45mn
	15h15 - 16h00	RELAXATION OU PILATES	Massage de 45mn
	16h15 - 17h00	YOGA	Massage de 45mn
	17h15 - 19h00	PLOUF, COLLATION + ECHANGES SUR LE WE	

# I N S C R I P T I O N

Week-end Bien-être du 09 & 10 JUIN « Massage, Pilâtes, Sophrologie, Yoga.

- TARIF DU WEEK-END : 200 €
- **Réservation avant le 10 mai 2017.**
- Participants : 12 personnes maxi

Nom : Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Ville :

E-mail :

Téléphone :

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : Prénom :

Qu'attendez-vous de ce Week-end ?

.....  
.....  
.....

Je m'inscris au Week-end Bien-Etre du 09 & 10 juin 2018.

- Je joins un chèque d'arrhes de 100€ à l'ordre de Christine DUMARTHERAY
- Votre inscription sera prise en compte dès réception de votre chèque.
- Le solde sera demandé le jour de votre arrivée.

**Bulletin à envoyer à :**

**Mme DUMARTHERAY Christine**

342 CHEMIN DU SERRE

30340 MEJANNES LES ALES

Téléphone : 06 07 87 86 73

Mail : cdumartheray@orange.

*Nous vous remercions et vous disons à très bientôt.*

*Will et Christine.*