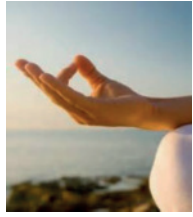


Une parenthèse



Trois jours pour se ressourcer

Trois jours pour marcher sur le toit de la Haute-Loire

Trois jours pour s'offrir une parenthèse

Stage de Mieux-Être

6, 7 et 8 mai

2017

Laurence Michel

Bien-Être Mézenc

06 15 90 15 89 / 04 71 01 69 64

<https://bienetremezenc.jimdo.com>

Trois jours, trois axes

Apprendre à se recentrer sur son corps par la pratique de Pilates

Méthode douce de renforcement des chaînes musculaires profondes

Apprendre à se ressourcer en pratiquant Qi Gong et yoga

Pour retrouver une symbiose corps et esprit

Apprendre à s'oxygéner pour optimiser la dépense physique par la marche nordique

Marche avec deux bâtons dans l'objectif d'une récupération énergétique



Andréa Roguez

Le Chalet d'Ambre

04 71 08 33 52 / 06 73 40 24 44

lechaletdambre@hotmail.fr

www.chalet-ambre-estables.com



L'hébergement se fera au Chalet d'Ambre, gîte et table d'hôtes, au cœur du village des Estables. La pratique des ateliers se déroulera au studio « Bien-être Mézenc » à cinq minutes à pied du Chalet d'Ambre ainsi que dans les paysages magnifiques du Mézenc.

Pour enrichir encore cette parenthèse au cœur de la nature, les ingrédients des menus végétariens sont récoltés au potager ou dans la montagne et sont issus de producteurs locaux travaillant en bio.

TARIFS

320 euros par personne tout compris (accueil, encadrement des activités, hébergement en pension complète avec pique-nique le midi et repas sur table le soir.)