

les 3 vallées

INFINITE
MOUNTAIN
EXPERIENCES



MÉRIBEL
CŒUR DES 3 VALLÉES

HIVER
WINTER
21-22



Zen Altitude PROGRAMME

DU 27 MARS AU 8 AVRIL 2022



Les 3 vallées
www.les3vallees.com

salomon
TIME TO PLAY

WWW.MERIBEL.NET



SKI
COURCHEVEL
MÉRIBEL 2023

PROGRAMME

DIMANCHE 27 MARS

- **13h-15h Massage Energy** assis avec Laetitia 📍 Tipi Chaudanne

LUNDI 28 MARS

- **10h30-11h30 Yoga** plus près du ciel, plus près du cœur avec Marcela 📍 Sommet Tournette 2 Accès à pied ou à ski avec forfait
- **14h30-16h Ambiance musicale & danse** 📍 Tipi Chaudanne Accès libre

MARDI 29 MARS

- **10h-11h Land art et jardin zen** sur neige 📍 Maison de la réserve Tueda - Accès libre
- **11h-13h Atelier crusine** : cuisine crue et végétale avec Marie 📍 Tipi Chaudanne - Prix libre

MERCREDI 30 MARS

- **10h-11h30 Méditation guidée** au tambour chamanique avec Rachel 📍 Tipi Chaudanne - Prix libre
- **14h-16h Massage** avec Laura 📍 Tipi Chaudanne

JEUDI 31 MARS

- **10h-12h Yoga** en altitude : « quand tout s'ouvre autour de nous » avec Magali 📍 Sommet TS Legends - Accès uniquement à ski avec forfait
- **13h-14h30 Ambiance musicale & danse** 📍 Tipi Chaudanne Accès libre
- **15h-16h30 Conférence interactive** avec Marcela : « Conscience de soi, estime de soi » 📍 Tipi Chaudanne

VENDEDI 1^{ER} AVRIL

- **9h-10h Câlinothérapie** avec les animaux 📍 Ranch Nordique Prix libre
- **13h-14h Câlinothérapie** avec les animaux 📍 Ranch Nordique Prix libre

- **14h30-16h30 Rituel Yoga & Son**: purifie et revitalise avec Magali 📍 Tipi Chaudanne
- **16h-19h Exposition et vente artisanat** Népalais et **fabrication** de mandalas 📍 Auditorium de Méribel Centre - Accès Libre

DIMANCHE 3 AVRIL

- **14h30-16h30 S'ancrer et faire rayonner son chakra du cœur** avec Laetitia 📍 Terrasse de la Cabane à Titus Altiport
- **16h-19h Exposition et vente artisanat** Népalais et **fabrication** de mandalas 📍 Auditorium de Méribel Centre - Accès Libre

LUNDI 4 AVRIL

- **8h-10h Pilates** avec Christelle 📍 Tipi Chaudanne
- **10h30-12h Ambiance musicale & danse** 📍 Tipi Chaudanne Accès libre
- **14h-16h Massage** avec Laura 📍 Tipi Chaudanne
- **16h-19h Exposition et vente artisanat** Népalais et **fabrication** de mandalas 📍 Auditorium de Méribel Centre - Accès Libre

MARDI 5 AVRIL

- **10h-11h30 Méditation guidée** au tambour chamanique avec Rachel 📍 Tipi Chaudanne - Prix libre
- **10h-12h Land art et jardin zen** sur neige 📍 Maison de la réserve Tueda - Accès libre
- **16h-19h Exposition et vente artisanat** Népalais et **fabrication** de mandalas 📍 Auditorium de Méribel Centre - Accès Libre
- **18h Projection** Népal : « Circuits solidaires à Humla/Bajura » un documentaire réalisé par Christian PAVY - Accès libre

MERCREDI 6 AVRIL

- **8h-10h Pilates** avec Christelle 📍 Tipi Chaudanne
- **16h-19h Exposition et vente artisanat** Népalais et **fabrication** de mandalas 📍 Auditorium de Méribel Centre - Accès Libre

JEUDI 7 AVRIL

- **10h-12h puis 13h-16h Vélo smoothie** 📍 Tipi Chaudanne
- **10h30-12h Balade & yoga** avec Marcela 📍 arrêt navette altiport
- **16h-19h Exposition et vente artisanat** Népalais et **fabrication** de mandalas 📍 Auditorium de Méribel Centre - Accès Libre

VENDEDI 8 AVRIL

- **10h-12h puis 13h-16h Vélo smoothie** 📍 Tipi Chaudanne Accès libre
- **10h-11h30-14h-15h15-16h30 Spectacle équestre** 📍 Autour du Tipi Chaudanne Accès libre
- **16h-19h Exposition et vente artisanat** Népalais et **fabrication** de mandalas 📍 Auditorium de Méribel Centre - Accès Libre

INFOS & RÉSA

Les ateliers sont sur inscription, merci de contacter par téléphone l'intervenante :

Christelle : 06.22.64.21.32

Laetitia : 06.50.00.39.12

Laura : 06.31.54.20.35

Magali : 06.37.44.38.36

Marcela : 06.03.00.45.49

Marie : 06.69.09.56.62

Rachel : 06.70.40.21.78

Ranch Nordique Maya et

Anthony : 07.55.68.68.10

-

Lorsque le prix n'est pas indiqué, il s'agit d'une activité gratuite