

Semaine
BIEN-ÊTRE

PROGRAMME

NUTRITION

YOGA

SYLVOTHÉRAPIE

BULLE CRÉATIVE

BAIN SONORE

ÉNERGIE

RÉFLEXOLOGIE

SOPHROLOGIE

**DU 15 AU
18 JUILLET
2025**



VALMOREL
Savoie • France

Pour toute activité : Inscription à l'Office de Tourisme dans la limite des places disponibles.

PLUS D'INFOS SUR WWW.VALMOREL.COM OU PAR TÉLÉPHONE AU 04.79.09.85.55



VALMOREL
Savoie • France

INFORMATIONS

En cas de mauvais temps, certains ateliers prévus en extérieur pourront être délocalisés dans la salle Rencontres et Musique ou Anitéa**www**.

L'équipe d'organisation de l'Office de Tourisme.

VALMOREL

25 Bourg Morel, 73260 Les Avanchers-Valmorel

Tél: 04 79 09 85 55 - info@valmorel.com

Tous les jours de 9H à 12H30 et de 15H30 à 19H

DOUCY

Placette Doucy, 73260 Doucy

Tél : 04 79 24 19 43 - info@valmorel.com

Tous les jours de 9H à 12H30 et de 14H30 à 18H

9h30

INITIATION AUX TECHNIQUES DE MESSAGES

Bulle de détente • Valérie Chinaglia

VALMOREL

THÉÂTRE DE VERDURE

 10€

 12 pers.

 1H

Venez découvrir cette fascinante et millénaire discipline qu'est le massage.

Son histoire, ses multiples techniques, ses outils ses bénéfices.

À travers de la pratique de l'art du toucher vous expérimenterez des techniques de massage : pressions, percussions, mobilisations douces...

Avec cet atelier vous profiterez des nombreux bienfaits que le massage permet pour soi et pour les autres.

Pas de prérequis, alors Inscrivez-vous vite. Les places sont limitées.

Prévoir une bouteille d'eau et une tenue souple

 bulle_de_detente_tarentaise

 Bulle de Détente Tarentaise

9h30

CIRCUIT NATURE

Sylvothérapie • Aurore Rosso

DOUCY

CITY STADE

 10€

 20 pers.

 1H30

Découvrez une expérience unique alliant gym douce et sylvothérapie !

Je suis Aurore, et je vous propose cet été un circuit en plein air de 1h30, accessible dès 8 ans. Ce parcours alterne renforcement doux, équilibre et relaxation au coeur de la nature, pour un bien-être global.

Principaux bienfaits :

- Apaisement du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la souplesse et du tonus musculaire
- Renforcement de la connexion avec la nature
- Énergie et vitalité retrouvées

À travers des exercices adaptés et des moments de pleine conscience, cette séance vous invite à relâcher les tensions, respirer profondément et recharger votre énergie.

Rejoignez-moi pour un moment ressourçant et revitalisant !

 aurorerossocoach

 Aurore Rosso Coach

11h00

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Réflexologie • Stéphanie De Palma

VALMOREL

THÉÂTRE DE VERDURE

10€



8 pers.



1H

La réflexologie plantaire est une merveilleuse technique manuelle permettant une grande détente du système nerveux central, celui qui gère la totalité des fonctions du corps.

S'il est en déséquilibre, cela peut engendrer du stress, des perturbations au niveau du système digestif, des douleurs articulaires, entre autres.

Grâce à la stimulation de zones dites réflexes, le thérapeute va avoir une action de régulation sur l'ensemble du corps.

Lors de l'atelier, je vous montrerai comment pratiquer une auto-stimulation pour réduire les douleurs efficacement, pour atteindre un état de détente aussi.

Vous pourrez stimuler certaines zones selon l'action que vous recherchez.

C'est ce que je souhaite transmettre lors de l'atelier.

Je vous aiguillera pour trouver les zones réflexes essentielles en lien avec le système nerveux. Puis selon vos demandes, nous affinerons le travail, tout ça dans une ambiance conviviale.

Je serai là aussi pour répondre à vos questions.



stephanie.depalma.reflexologue



Stéphanie De Palma Réflexologue



14h30

BAIN DE FORÊT

Sylvothérapie • *Aurore Rosso*

VALMOREL

CRÈVE COEUR

10€



20 pers.



1H30

Découvrez le pouvoir revitalisant de la sylvothérapie

Je suis Aurore, et je vous propose cet été une évasion en forêt de 1h30, accessible dès 8 ans. La sylvothérapie n'est pas seulement une promenade en nature: c'est une immersion thérapeutique offrant des bienfaits remarquables pour votre santé physique et mentale.

Principaux bienfaits :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de l'humeur
- Renforcement du système immunitaire
- Connexion profonde avec la nature



À travers des exercices de pleine conscience, de respiration et de relaxation guidés, cette séance vous offre une opportunité unique de vous reconnecter à vous-même et de découvrir les effets transformatifs de la nature sur votre bien-être.

Rejoignez-moi pour une aventure qui nourrit l'esprit, revitalise le corps et enrichit le cœur !



[aurorerossocoach](#)



[Aurore Rosso Coach](#)

17h30

STRESS, SOMMEIL, ANXIÉTÉ, FATIGUE... UN ÉTÉ POUR TOUT RELÂCHER !

Naturopathe • *Julie Ferroux*

VALMOREL

THÉÂTRE DE VERDURE

10€



8 pers.



1H30

Connaissez-vous la phytothérapie et l'aromathérapie ? Stress, problèmes de sommeil, anxiété, fatigue passagère... Les plantes médicinales permettent bien souvent de soulager en douceur ces désagréments, sans effets secondaires.

Naturopathe certifiée, je vous propose un moment détente autour d'une tisane pour découvrir les plantes médicinales qui aident à :

- Apaiser son stress et ses émotions
- Retrouver un sommeil réparateur
- Débrancher son mental et moins ruminer

Tisane, hydrolat, teinture mère, bourgeon ou huile essentielle, j'aborderai les plantes utiles et la trousse aroma pour un été zen.



[2.pieds.sur.savoie](#)



[Julie Ferroux](#)



[www.julieferroux.fr](#)

17h30

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Réflexologie • Stéphanie De Palma

DOUCY

PISTE DE LUGE



10€



8 pers.



1H

La réflexologie plantaire est une merveilleuse technique manuelle permettant une grande détente du système nerveux central, celui qui gère la totalité des fonctions du corps.

S'il est en déséquilibre, cela peut engendrer du stress, des perturbations au niveau du système digestif, des douleurs articulaires, entre autres.

Grâce à la stimulation de zones dites réflexes, le thérapeute va avoir une action de régulation sur l'ensemble du corps.

Lors de l'atelier, je vous montrerai comment pratiquer une auto-stimulation pour réduire les douleurs efficacement, pour atteindre un état de détente aussi.

Vous pourrez stimuler certaines zones selon l'action que vous recherchez.

C'est ce que je souhaite transmettre lors de l'atelier.

Je vous aiguilleraï pour trouver les zones réflexes essentielles en lien avec le système nerveux. Puis selon vos demandes, nous affinerons le travail, tout ça dans une ambiance conviviale.

Je serai là aussi pour répondre à vos questions.



[stephanie.depalma.reflexologue](https://www.instagram.com/stephanie.depalma.reflexologue)



Stéphanie De Palma Réflexologue

Mercredi 16



9h30

RÉVEIL MUSCULAIRE

Bulle de détente • Valérie Chinaglia

DOUCY

CENTRE STATION



10€



15 pers.



1H

Une séance à l'écoute de votre corps, douce et accessible à tous pour bien commencer votre journée et profiter pleinement de la montagne et ses loisirs.

Des exercices variés, d'étirements, de mobilisation, de respiration et d'auto-massage pour un alignement cœur corps esprit, à partager dans la bonne humeur.

Prévoir une bouteille d'eau et une tenue souple



bulle_de_detente_tarentaise



Bulle de Détente Tarentaise

10h00

MÉDIATION ARTISTIQUE PARENTS ET ENFANTS

Art thérapie • Jessica Jeantet

VALMOREL

SALLE RENCONTRES & MUSIQUE



10€



10 pers.



1H30

Offrez-vous une parenthèse familiale en créativité sur le thème du JAPON

Cet atelier vous permettra de découvrir un art japonais ancestral, l'encre flottée sur papier de riz et un art japonais contemporain, le pointillisme comme Yayoi Kusama sur le support coquille St Jacques.

Animé par Jessica JEANTET, art-thérapeute RNCP

Cet atelier n'est pas un cours d'art donc aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Venez créer comme vous êtes !!!



La Trace du Flocon



latraceduflocon.art

14h30 L'ÉNERGIE AU SERVICE DE SOI

Énergie • Caroline Bontemps

VALMOREL CRÈVE COEUR

10€

7 pers.

1h15

Notre énergie, à travers notre magnétisme, nous permet de développer notre intuition, notre ancrage, notre confiance en nous-même. Venez écouter vos ressentis pour les utiliser notamment dans vos prises de décisions.

 caroline_armonia_souffledevie

 CarOline Bontemps (Armonia Souffle de Vie)



17h30 CONFECTION DE BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

Nutrition • Valène Rolland

VALMOREL SALLE RENCONTRES & MUSIQUE

10€

10 pers.

1h15

Venez confectionner vos propres boissons énergétiques faites-maison et naturelles pour profiter à fond de la montagne et ses nombreuses activités sportives. Lors de cet atelier cuisine d'1h15, la diététicienne-nutritionniste vous conseillera sur les collations et boissons adaptées à l'effort (avant, pendant, après).

 valenerollanddieteticienneadomicile

 www.valene-dieteticienne.com

17h30 CONSTELLATIONS

Énergie • Caroline Bontemps

DOUCY PISTE DE LUGE

10€

7 pers.

1h15

Plonge dans une exploration collective où une intention guide le chemin. Par effet de miroir, découvre ce que ton âme et le groupe ont à voir, à comprendre et à transformer ensemble.

 caroline_armonia_souffledevie

 CarOline Bontemps (Armonia Souffle de Vie)

Jeudi 17



9h30 BAIN SONORE

Bols Tibétains • *Béatrice Maitre Ndiaye*

VALMOREL CRÈVE COEUR

10€ 12 pers. 1H30

(Prévoir un coussin, un plaid, une bouteille d'eau)

Je vous propose de venir vivre une immersion du corps dans les sons et les vibrations des bols tibétains, gongs et autres instruments...

C'est allongé sur un tapis de sol, confortablement installé, au chaud sous un plaid, les yeux fermés, que l'on est invité à prendre ce bain.

On se retrouve rapidement dans un état méditatif, comme enveloppé dans une bulle.

Au-delà de l'effet relaxant, antistress et favorable au sommeil, on retrouve la conscience de l'instant présent, on vit un rééquilibrage dans tous nos corps.



[beatitudenergie](#)

11h00 REFLEXOLOGIE PALMAIRE

Naturopathe • *Julie Ferroux*

VALMOREL QUARTIER DU MOTTET

10€ 10 pers. 1H30

La réflexologie palmaire est une technique d'acupression sur les zones réflexes de la main, offrant une action anti-stress en libérant les tensions, apaisant les émotions et revitalisante.

Réflexologue RNCP, je propose un atelier d'auto-massage pour apprendre des gestes simples favorisant le bien-être. Vous repartirez avec une cartographie des zones réflexes et un protocole de 15/20 minutes à pratiquer à tout moment.



[2.pieds.sur.savoie](#)

[Julie Ferroux](#)

[www.julieferroux.fr](#)

14h30

BAIN SONORE

Bols Tibétains • *Béatrice Maitre Ndiaye*

VALMOREL

CRÈVE COEUR



10€



12 pers.



1H30

(Prévoir, un coussin, un plaid, une bouteille d'eau)

Je vous propose de venir vivre une immersion du corps dans les sons et les vibrations des bols tibétains, gongs et autres instruments...

C'est allongé sur un tapis de sol, confortablement installé, au chaud sous un plaid, les yeux fermés, que l'on est invité à prendre ce bain.

On se retrouve rapidement dans un état méditatif, comme enveloppé dans une bulle.

Au-delà de l'effet relaxant, antistress et favorable au sommeil, on retrouve la conscience de l'instant présent, on vit un rééquilibrage dans tous nos corps.



 beatitudenergie



Vendredi 18



9h30

RELAXATION GUIDÉE ACCOMPAGNÉE PAR LE MASSAGE

Sophrologie • Anne Le Tallec & Valérie Chinaglia

VALMOREL

QUARTIER DU MOTTET



10€



8 pers.



1H

Anne et Valérie vous accompagnent dans une séance de relaxation guidée qui allie les bienfaits de la sophrologie et du massage pour retrouver une respiration sereine, un apaisement immédiat, un sentiment de légèreté.

Vous profiterez ainsi de chaque instant et des bienfaits de la montagne l'esprit tranquille et le pas léger.



anne.ltc



11h00

CONFECTION DE BARRES ÉNERGÉTIQUES MAISON

Nutrition • Valène Rolland

VALMOREL

SALLE RENCONTRES & MUSIQUE



10€



10 pers.



1H15

Venez confectionner vos propres barres énergétiques faites-maison et naturelles pour profiter à fond de la montagne et ses nombreuses activités sportives. Lors de cet atelier cuisine d'1h15, la diététicienne-nutritionniste vous conseillera sur les collations et boissons adaptées à l'effort (avant, pendant, après).



valenerollanddieteticienneadomicile



www.valene-dieteticienne.com

14h30

MÉDIATION ARTISTIQUE ADULTE

Art thérapie • Jessica Jeantet

VALMOREL

SALLE RENCONTRES & MUSIQUE



10€



6 pers.



1H30

Offrez-vous une parenthèse créative en explorant l'argile

Cet atelier vous permettra de découvrir la matière terre de manière intuitive, ludique et créative. Ainsi, venez laisser vos empreintes grâce au monotype d'argile. Puis, modelage et décoration de vos médaillons en argile fleurie.

Animé par Jessica, art-thérapeute RNCP

Cet atelier n'est pas un cours d'art donc aucune compétence artistique n'est nécessaire.

Venez avec des habits qui peuvent être salis et si vous le souhaitez, venez aussi avec vos propres végétaux cueillis dans la nature de manière raisonnable (fougère, brin d'herbes...).



La Trace du Flocon



latraceduflocon.art

17h30

RELAXATION GUIDÉE ACCOMPAGNÉE PAR LE MASSAGE

Sophrologie • Anne Le Tallec

VALMOREL

QUARTIER DU MOTTET



10€



8 pers.



1H

Au cœur de nos montagnes. Au contact de la nature. Je vous accueille en séance de relaxation dans un voyage emprunt d'apaisement corporel et mental. Un moment Zen. Éveiller, renforcer vos ressources: calme, paix, sérénité, joie, concentration.



anne.ltc



DOUCY

9H30 Sylvothérapie (Douce City Stage)
17H30 Reflexologie (Douce Poste de Luge)

9H30 Boîte détente (Douce Centre Station)
17H30 Énergie (Douce Poste de Luge)

FONTAINE DU BOURG

SALLE RENCONTRES & MUSIQUE

QUARTIER DU MOTTET

CRÈVE CŒUR

THÉÂTRE DE VERDURE

MARDI 15 JUILLET

14H30 Sylvothérapie

MERCREDI 16 JUILLET

14H30 Énergie

JEUDI 17 JUILLET

11H00 Naturopathie

VENDREDI 18 JUILLET

9H30 Sophrologie
14H30 Art Thérapie

10H Art Thérapie
15H Nutrition

MARCHE DU BIEN-ÊTRE

11H Nutrition
14H30 Art Thérapie



CHECK-LIST DU BONHEUR

MES PETITS SUCCÈS 😊

- ☐ Sourir au moins **1 fois** aujourd'hui
- ☐ Partager un bon **moment** avec quelqu'un
- ☐ Refaire une balade **sylvothérapeutique**
- ☐ Écrire/penser **3 choses positives** de ma journée
- ☐ Offrir un **compliment sincère** à quelqu'un
- ☐ Refaire ma petite **séance d'auto-massage**
- ☐ Rire au moins **1 fois** sans raison particulière
- ☐ Prendre une **pause méditation**
- ☐ Je me suis accordé un **moment sieste**
- ☐ Passer **10 minutes dehors**, peu importe la météo



J'AI RÉSISTÉ À... 😊

- ☐ Râler pour une petite chose...
 - ☐ Vouloir tout contrôler
 - ☐ Parler travail
 - ☐ Dire «oui» à quelque chose qui ne me convenait pas
 - ☐ À l'appel de mon téléphone
- 

"Le plus grand secret du bonheur, c'est d'être bien avec soi."
— Bernard Fontenelle