



MÉRIBEL
CŒUR DES 3 VALLÉES

les 3 vallées

INFINITE
MOUNTAIN
EXPERIENCES

Zen Altitude

DU 21 AU 23 JUILLET

TROIS JOURS DE BIEN-ÊTRE
AU CŒUR DES 3 VALLÉES

YOGA | CUISINE | MESSAGES
ATELIERS CRÉATIFS | BALADES EN FORÊT

WWW.MERIBEL.NET

DU 21 AU 23 JUILLET

Massages | 15 à 60 minutes
Payant 📍 Clos Bernard
Réservation au 06 46 05 36 99

MARDI 21 JUILLET

- **10h à 12h et de 14h à 16h :**
Vélo Smoothie 📍 Plateau de la Chaudanne ☁️ Parvis du Parc Olympique
- **10h à 12h :**
Massage avec Camille Lasne
📍 Terrasse de la Maison de la Réserve de Tuéda
- **14h30-16h30 :**
Balade & yoga éveil des sens avec Marcela
📍 Forêt de l'Altiport
- **13h-15h et 15h -17h :**
Atelier Macramé avec Clémentine 📍 Salle de réunion de l'office de tourisme de Mottaret
- **15h30-17h30 :**
Atelier d'aquarelle avec Isabelle 📍 Au bord du lac de Tuéda ☁️ Maison de la Réserve de Tuéda
- **10h-12h et de 14h-16h :**
Canis rando avec Karine
Bonne chaussure obligatoire
À partir de 7 ans | Réservation 24h à l'avance obligatoire
📍 Arrêt navette de l'Altiport

MERCREDI 22 JUILLET

- **9h30 à 11h30 :**
Atelier de cuisine crue et végétale avec Marie
15€ par participant
📍 Salle de réunion de l'office de tourisme de Mottaret
- **10h à 12h et de 14h à 16h :**
Vélo Smoothie
📍 Plateau de la Chaudanne ☁️ Parvis du Parc Olympique
- **10h à 12h :**
Pilates & Stretching avec Christelle 📍 Au bord du lac de Tuéda ☁️ Maison de la Réserve de Tuéda
- **14h30 à 16h30 :**
Création de crème cosmétiques naturelle avec Patricia | À partir de 12 ans
Réservation sur meribel.net
📍 Salle de réunion de l'office de tourisme de Mottaret
- **13h30 à 15h30 :**
Massage assis avec Françoise
📍 Terrasse de la Maison de la Réserve de Tuéda
- **16h à 18h :**
Yoga voyageur au féminin avec Magali avec Magali 📍 Lac de Tuéda ☁️ Maison de la Réserve de Tuéda

JEUDI 23 JUILLET

- **10h à 12h et de 14h à 16h :**
Vélo Smoothie 📍 Plateau de la Chaudanne ☁️ Parvis du Parc Olympique
- **10h à 12h :**
Voyage vibratoire et sensoriel avec Corinne Blat
📍 Lac de Tuéda ☁️ Maison de la Réserve de Tuéda
- **13h à 15h :**
Danse, créativité et joie avec Cler 📍 Lac de Tuéda ☁️ Maison de la Réserve de Tuéda
- **15h30 à 17h30 :**
Atelier d'Aquarelle avec Isabelle 📍 Lac de Tuéda ☁️ Maison de la Réserve de Tuéda

INFORMATIONS

LES ATELIERS SONT SUR INSCRIPTION, merci de contacter les intervenantes :
Camille | 06 46 05 36 99
Clémentine | 06 03 61 16 78
Corine | 06 87 57 33 71
Françoise | 06 24 36 77 77
Magali | 06 37 44 38 36
Marcela | 06 03 00 45 49
Marie | 06 69 09 56 62
Isabelle | 06 86 14 80 15
Patricia | 06 60 67 88 47
Karine | 06 75 41 74 94
Cler | 06 26 15 62 09

€ Lorsqu'aucun tarif est indiqué il s'agit d'une activité gratuite.
📍 Lieu d'activité.
☁️ Lieu d'activité en cas de pluie.