



# Atelier Relax'été



## LES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Hôtel- Restaurant Les Peupliers

05200 BARATIER

**LUNDI 3 AOÛT 2026**

**de 9h30 à 16h**

### Programme de la journée :

9h30-10h15 : Réveil en douceur avec les pratiques de **Do-in/Yoga japonais** (automassages, gym zen et énergétique), en extérieur ou en salle selon météo.

10h15-11h15 : Pause infusion-thé  
Pratiques de respirations

**Méditation SAMATHA**  
(calmer le mental, éclaircir l'esprit)

11h15-12h30 : Temps libre au choix  
Détente au Chalet Spa-piscine, promenade ou temps pour soi salon/terrasse.

12h45-14h : **Pause déjeuner** au restaurant  
Entrée+plat ou plat+dessert  
(à choisir sur l'ardoise- menu du jour)

14h15-16h : **YIN YOGA**  
Axé sur la relaxation, l'étirement profond et l'équilibre du corps et de l'esprit.  
Postures qui agissent en profondeur sur les tissus conjonctifs, les ligaments, et les articulations, tout en apaisant le mental.

### Renseignements et inscriptions :

Contactez Sandrine au : 06 07 10 20 2 6

Site du Cabinet Détent'Equilibre :

[www.psyrelaxgap.fr](http://www.psyrelaxgap.fr)

### Tarifs journée :

- Atelier : 40 €
- Déjeuner au restaurant : 26 €
- Accès spa-piscine : 10 €