

MORZINE.  
Portes du Soleil

# Morzine

PREND SOIN DE VOUS

DU 11 AU 15 MARS 2024



Informations et programme détaillé à l'Office de Tourisme  
Inscriptions en ligne sur : [www.morzine-avoriaz.com/tout-l-agenda](http://www.morzine-avoriaz.com/tout-l-agenda)

More information and full program at the Tourist Office  
Online registration at [www.morzine-avoriaz.com/tout-l-agenda](http://www.morzine-avoriaz.com/tout-l-agenda)



## PROGRAMME

### Lundi 11

9h15 - 12h : **Balade "Découverte des chamois et des mouflons"** (RDV Office de Tourisme - Prévoir un véhicule) – Familial à partir de 12 ans  
 10h - 12h : **Manucure brésilienne et soin des mains** (Palais des sports)  
 14h - 16h : **Yoga** (salle de danse, entrée B, Palais des sports)

### Mardi 12

10h30 - 12h30 : **Gestion du stress par la réflexologie palmaire** (salle de danse, entrée B, Palais des sports)  
 14h - 16h : **Respiration et mouvement** (salle de danse, entrée B, Palais des sports)  
 17h15 : **Balade nocturne en raquettes dans l'alpage** (repas savoyard, veillée en chansons) (Rdv sur le parking de l'Hôtel du Savoie - prévoir un véhicule) - Familial + 6ans - 20€ - Prêt des raquettes

### Mercredi 13

10h30 - 12h : **Fitzen** (salle de danse, entrée B, Palais des sports)  
 10h - 12h : **Des plantes aux soins naturels** (Palais des sports)  
 14h - 16h : **Méditation en pleine conscience** (salle de danse, entrée B, Palais des sports)  
 16h30 - 18h30 : **Atelier culinaire : En-cas sains et gourmands** (Palais des sports)

### Jeudi 14

10h30 - 12h30 : **Sophrologie** (salle de danse, entrée B, Palais des sports)  
 14h - 16h : **Bol tibétain et sonothérapie** (salle de danse, entrée B, Palais des sports)  
 16h30 - 18h30 : **Bien dans son ventre** (Palais des sports)  
 17h30 : **Balade douce en raquette au coucher du soleil** (RDV Office de Tourisme)

### Vendredi 15

9h30 - 12h : **Balade en raquettes** en pleine conscience (Rdv sur le parking de l'Hôtel du Savoie - prévoir un véhicule) - Prêt des raquettes  
 10h30 - 12h : **Pilate** (salle de danse, entrée B, Palais des sports)  
 14h - 16h : **Fabrication d'une crème au millepertuis** (Palais des sports)  
 16h30 - 18h30 : **Fabrication de laits corporels** (Palais des sports)

### Monday 11st

9:15 am - 12 pm.: **Walk "discovering chamois and mouflons"** (RDV Tourist Office - Bring a vehicle) – Family from 12 years old  
 10 am - 12 pm: **Brazilian manicure and hand care** (Palais des sports)  
 2 - 4 pm: **Yoga** (dance room, entrance B, Palais des sports)

### Tuesday 12nd

10:30 am - 12:30 pm: **Stress management through palmar reflexology** (dance room, entrance B, Palais des sports)  
 2 - 4 pm: **Breathing and movement** (dance room, entrance B, Palais des sports)  
 5:15 pm: **Night snowshoe walk in the mountain pasture** (Savoyard meal, vigil with songs) (Meet in the Hôtel du Savoie car park - bring a vehicle) - Family + 6 years old - €20 - Snowshoes rental

### Wednesday 13rd

10:30 am - 12 pm: **Fitzen** (dance hall, entrance B, Palais des sports)  
 10 am - 12 pm: **Plants for natural care** (Palais des sports)  
 2 pm - 4 pm: **Mindful meditation** (dance room, entrance B, Palais des sports)  
 4:30 pm - 6:30 pm: **Culinary workshop: Healthy and delicious snacks** (Palais des sports)

### Thursday 14th

10:30 am - 12:30 pm : **Sophrology** (dance room, entrance B, Palais des sports)  
 2 - 4 pm: **Tibetan bowl and sound therapy** (dance room, entrance B, Palais des sports)  
 4.30pm - 6.30pm : **"Good in her stomach"** (Palais des sports)  
 5:30 pm: **Gentle snowshoe walk at sunset** (meeting at the Tourist Office)

### Friday 15th

9:30 am - 12 pm: **Mindful snowshoeing** (Meet in the Hôtel du Savoie car park - bring a vehicle) - - Snowshoes rental  
 10:30 am - 12 pm: **Pilate** (dance room, entrance B, Palais des sports)  
 2 - 4 pm: **Making a St. John's Wort cream** (Palais des sports)  
 4:30 - 6:30 pm: **Manufacturing of body milks** (Palais des sports)

LES ENFANTS DOIVENT AVOIR +10 ANS / THE CHILDREN HAVE TO BE 10 YEARS OLD

Tarif d'un atelier : 7€ / Prices workshop : €7

Inscriptions obligatoires en ligne à partir du samedi 9 mars sur <https://www.morzine-avoriaz.com/tout-l-agenda-de-morzine-avoriaz.html>  
 Please register online from saturday 9 march on <https://www.morzine-avoriaz.com/tout-l-agenda-de-morzine-avoriaz.html>

Salle de danse : accès par le côté gauche du Palais des sports, entrée B, 1er étage / Dance hall: access from the left side of the Palais des sports, entrance B, 1st floor

Salle du Palais des sports : salle Chamossière, accès par le côté gauche du Palais des sports, entrée B, 1er étage / Chamossière room access from the left side of the Palais des sports, entrance B, 1st floor

INFOS  
PRATIQUES





## Descriptifs des ateliers

**Manucure brésilienne et pose de vernis** : Soins des mains et des ongles complets. Contrairement à une manucure classique, la manucure brésilienne met l'accent sur l'hydratation profonde grâce à un gant spécial imprégné de crème émoullissante.

**Balade "à la découverte des chamois et des mouflons"** : Au cours de la balade, découverte de la nature qui nous entoure, observation des animaux aux jumelles pour en apprendre davantage sur leur mode de vie, leurs traces au sol, leur naissance au printemps ...

**Yoga** : Initiation douce aux postures de base, respiration et méditation.

**Réflexologie palmaire** : La réflexologie est une technique de pression sur les pieds et les mains. Issue de la médecine traditionnelle chinoise, elle stimule les capacités d'auto-régulation du corps. C'est un merveilleux instrument d'entretien et de prévention, en accompagnement d'appoint à d'autres traitements médicaux. Elle est reconnue pour son efficacité sur la gestion du stress. Naturelle et rapide, elle apporte bien-être et détente. À l'issue de l'atelier, chaque participant sera capable d'effectuer les gestes de base sur lui ou son entourage.

**Respiration et mouvement** : la respiration, un outil clé que nous négligeons souvent s'avère un formidable outil de transformation. Elle permet d'apaiser les tensions, gérer le stress et l'anxiété, alimenter notre corps et le purifier. Selon les médecines traditionnelles, elle véhicule notre énergie et la renouvelle sans cesse. Relier la respiration au mouvement respiratoire et aux mouvements du corps, explorer les effets permet de développer une meilleure connaissance de soi.

**Balade nocturne dans les alpages** : Après une balade familiale en pleine nature accompagnée de Véronique, notre guide diplômée, vous vous arrêterez dans un alpage typique de la région. Au programme à l'arrivée : repas savoyard et veillée en chansons. Votre esprit sera en appétit, vos papilles en éveil, et détendu pour une petite chanson ! Prêt des raquettes, venir avec de bonnes chaussures étanches.

**Des plantes au soin naturel** : Au cours de cet atelier, découvrez comment élaborer différents soins naturels, aux plantes sauvages de nos montagnes. À l'aide d'ingrédients bio et aux huiles de plantes infusées, vous apprendrez à réaliser un gel coups et douleurs musculaires & une crème visage personnalisée (anti-UV, after-sun, après-rasage...). Vous apprendrez, par exemple, les techniques simples de cuisson, d'émulsion, d'assemblages judicieux pour un produit final personnalisé répondant à un besoin précis. Vous repartirez avec vos préparations et les recettes vous permettant de les réaliser à la maison.

**Fitzen** : Combinaison des méthodes douces yoga, pilate, stretching.

**Atelier culinaire** : En-cas sains et gourmands : vivez un moment unique pour créer des desserts et en-cas légers et pleins de vitalité.

Au cours de cet atelier, nous associerons des ingrédients à haute valeur nutritionnelle, à des recettes simples et innovantes. Vous apprendrez des techniques culinaires basées sur la préservation du goût et des bienfaits pour votre corps. Des préparations à consommer lors d'une activité physique ou simplement lors d'un petit creux ! Vous repartirez bien sûr avec vos créations et des idées originales pour épater vos proches !

**Méditation de pleine conscience** : la méditation propose à chacun un moment de répit dans un quotidien bien souvent actif. Contrairement aux idées reçues, en méditant, il n'y a rien à faire ou à obtenir volontairement, il s'agit plutôt d'observer ce qui se présente à nous dans notre corps et dans notre esprit. Observer, c'est prendre une pause, se déposer assis (ou allongé) et écouter. Guidés vers vos sensations, vous parviendrez à un état d'accueil et de paix intérieure. Les méditations de cet atelier pourront également se vivre en mouvement, en marchant par exemple.

**Sophrologie** : Techniques orientales de méditation, de yoga et de relaxation occidentale. Elle permet d'affiner l'état de conscience, de vaincre la peur et d'optimiser ses possibilités.

**Bol tibétain et sonothérapie** : Les bols Tibétains apportent un bénéfice réel au niveau santé et bien-être, c'est une méthode ancestrale étudiée de nos jours par les scientifiques pour son action énergétique et ré-équilibrante au niveau corporel et mental, selon la technique utilisée et le choix des bols et/ou des cymbales. L'action combinée de la sophrologie et du massage sonore est un véritable « voyage » au cœur du bien.

**Bien dans son ventre** : Entre théorie et pratique, divers sujets de plus en plus populaires sur la digestion notamment, le microbiote, la différence entre probiotiques et prébiotiques, le stress et la digestion, les problèmes de digestion les plus récurrents ou encore apprendre des solutions naturelles et simples pour améliorer son confort digestif.

**Balade douce au clair de lune au coucher du soleil** : La montagne la nuit, c'est un autre monde, les pieds dans la neige, la tête dans les étoiles, la lueur du flambeau, nous permet de pénétrer la forêt et de trouver la pause 'apéritif' au milieu de nulle part, là où les flocons scintillent ...

**Pilate** : gym douce : Équilibre et maintien sont les maîtres mots de ce sport qui repose beaucoup sur la respiration et les bonnes postures du corps.

**Balade en raquettes en pleine conscience** : se retrouver dans le calme, en pleine nature, dans le silence de l'hiver.

**Fabrication d'une crème après-soleil** et contre les coups de soleil avec une huile infusée aux fleurs de millepertuis cueillies à Morzine l'été dernier + une préparation pour la pharmacie familiale à base également de millepertuis.

**Fabrication de différents laits corporels d'hiver** : soins de la peau ; réparateurs et nourrissants... 100% bio et naturels.

