



Semaine BIEN-ÊTRE

**DU 14 AU 17 JUILLET
2026**

MERCREDI 15 JUILLET
Marché du bien-être

PROGRAMME

RÉVEIL MUSCULAIRE

ACUPRESSION

RÉFLEXOLOGIE

NUTRITION



VALMOREL
Savoie • France

YOGA / YOGA MASS

DO IN

ZUMBA PARTY

TRAINING CLUB

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, vous invite à **une expérience unique** qui éveillera vos sens, apaisera votre esprit et revitalisera votre corps. Nous avons le plaisir de vous convier à une semaine exceptionnelle **dédiée au bien-être**, à la montagne. Au programme de cette semaine ressourçante, nous avons sélectionné des disciplines douces qui vous aideront à **retrouver équilibre et sérénité**. Que vous soyez novice ou pratiquant expérimenté, nos ateliers sont conçus pour s'adapter à tous les niveaux et répondre à toutes les aspirations.

Cette semaine de bien-être à la montagne est une invitation à ralentir, à se **reconnecter à soi-même et à la nature**, et à découvrir de **nouvelles façons de prendre soin de votre santé**.

Nous avons hâte de vous accueillir et de partager avec vous ces **moments de détente et de ressourcement**. Préparez-vous à vivre une semaine qui vous fera le plus grand bien !

Avec bienveillance et sérénité

L'Équipe d'organisation



Mardi 14

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

9H30 YOGA MASS

Yoga / Massage • Valérie Chinaglia & Kate Dupays

 **LES VOILES DU NANT**

 10€  10 pers.  1H

Le YogaMass: une synergie bienveillante

Le YogaMass est né d'une volonté de rendre accessible à tous et en tous lieux nos deux pratiques: le Yoga et le massage. C'est pour cela que nous vous proposons de venir découvrir pour votre plus grand bien notre synergie qui vous permettra de relâcher les tensions physiques et morales et de vous recentrer sur vous et le moment présent, de ressentir la légèreté.

 katedupays

 bulle_de_detente_tarentaise



ATTENTION !

L'accès à cette activité se fait via la télécabine de Planchamp ou à pied. Pensez à vous munir d'un forfait piéton (disponible à la caisse du Bourg) pour rejoindre les Voiles du Nant.

16H00 RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Réflexologue • Julie Ferroux

 **SALLE VERTE**

 10€  12 pers.  1H

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

Mardi 14

17H30

ZUMBA PARTY

Danse • Delphine Delhomme



PLACE DU BOURG



Gratuit



Tous



1H

Envie de bouger dans une ambiance conviviale et dynamique ? Rejoignez-nous pour une séance de Zumba ouverte à tous ! L'occasion de se dépenser, de partager un moment de bonne humeur et de profiter d'une activité ludique accessible à chacun, quel que soit son niveau.

Seul, entre amis ou en famille, dansez sur des musiques latinos aux rythmes ensoleillés !
Merengue, salsa, bachata, cumbia ...



Mercredi 15

10H00

RÉVEIL MUSCULAIRE

Bulle de détente • Valérie Chinaglia



THÉÂTRE DE VERDURE

10€



14 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

16H00

VITALITÉ AU QUOTIDIEN : RITUELS SIMPLES

Conférence • Kate Dupays



SALLE VERTE

5€



15 pers.



1H

Découvrez une table ronde interactive et sensorielle pour transformer votre quotidien. Je suis Kate, et je vous propose cet été un atelier pratique pour découvrir les rituels simples et essentiels qui soutiennent ma vitalité au quotidien.

Principaux bienfaits :

- Digestion et vitalité : l'art d'une hydratation ciblée pour libérer les toxines.
- Énergie et circulation : une routine de 5 min debout pour stimuler la lymphe et réveiller les fascias.
- Apaisement immédiat : la puissance des huiles essentielles pour réguler le système nerveux.

À travers une dégustation d'infusion aux épices, des mouvements doux et un auto-massage guidé des mains, cet atelier convivial vous donne toutes les clés concrètes à reproduire facilement chez vous.



17H30

FABRICATION DE BAUME À LÈVRES

Atelier • Shirley



SALLE VERTE

5€



16 pers.



1H

Atelier de fabrication de baume à lèvres en binôme à base de produits naturels. Découvrez les différentes étapes de création d'un soin hydratant et personnalisé, tout en partageant un moment convivial. Vous repartirez avec votre propre baume à lèvres, fabriqué à partir d'ingrédients naturels soigneusement sélectionnés.



MARCHÉ DU BIEN ÊTRE

Mercredi15

 FONTAINE DU BOURG

15h - 19h30

DÉCOUVREZ LES EXPOSANTS DU MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

NOM	EXPOSANT	ILS VOUS PROPOSENT ...
Hillios	Marie Gunie	Bracelets interchangeables, bagues et boucles d'oreilles en perles et sacs du Guatemala
KJM	Jordane Tisserand	Créations artisanales, bijoux
Marie-Ange Favre	Marie-Ange Favre	Couture, objets cousus main
Les petites graines du savoir	Séverine Charpentier	Objets artisanaux
Hypershell	Eric pelletier & Teddy Billot	Exosquelette d'aide au déplacement
Pharmacie du Soleil	Patrick et Pauline	Parapharmacie et huiles essentielles

Jeudi16

10H00 **DO IN**

Auto massage

• Valérie Chinaglia



CHAPITEAU DU MOTTET

10€



14 pers.



1H

Découvrez le DO IN, une pratique japonaise d'auto-massage accessible à tous. Grâce à des gestes simples, apprenez à harmoniser votre énergie, relâcher les tensions du corps et de l'esprit, stimuler vos sens et retrouver un mieux-être au quotidien. Un moment de détente et de reconnexion à intégrer facilement dans votre routine bien-être.

Prévoir une bouteille d'eau, une serviette ou un tapis de sol



bulle_de_detente_tarentaise



Bulle de Détente Tarentaise



16H00 **YOGA**

YOGA

• Kate Dupays



CHAPITEAU DU MOTTET

10€



10 pers.



1H

La puissance du yoga et la beauté de la nature se rejoignent !



Au cœur d'un cadre naturel enchanteur, nous vous invitons à vous ressourcer avec le souffle de la vie et les éléments qui nous entourent.

La séance de yoga sera l'occasion d'explorer les bienfaits ressourçants du yoga dans un environnement propice.

Au cours de cette séance, Kate vous guidera à travers une pratique douce et fluide, alliant postures revitalisantes, techniques de respiration et relaxation.

Que vous soyez débutant ou pratiquant expérimenté, l'approche accessible et bienveillante de Kate vous permettra de pratiquer à votre propre rythme.

"Rejoignez-moi pour harmoniser votre énergie, renforcer et assouplir votre corps, tout en favorisant un état d'esprit positif et joyeux."



katedupays



www.3valleesyoga.com

Jeudi16

17H30

INITIATION CULINAIRE AUX PLANTES ALPINES

Cuisine • *Ketty El Mason*



SALLE VERTE

10€



12 pers.



1H

En premier lieu, découvrez comment identifier et récolter les plantes de manière responsable et pérenne.

Savoir reconnaître les plantes qui nous entourent, c'est un pas de plus vers le «vivre ensemble».

Ensuite, apprenez à cuisiner simplement avec les plantes qui nous entourent. Découvrez quelques recettes rapides et savoureuses qui plairont à toute la famille.

L'initiation culinaire comprend :

- la reconnaissance et la cueillette de plantes
- la transformation de votre cueillette en mets gourmands
- le retour à la maison avec votre petite production...

Apprenez comment intégrer ces trésors naturels dans votre alimentation quotidienne tout en les respectant.



www.laprairiedanslassiette.fr



Vendredi17

10H00

VALMO TRAINING CLUB

Coaching sportif • Nathan A.



AGORESPACE

10€



20 pers.



1H

Envie de bouger, de vous dépasser et de partager un bon moment dans un cadre exceptionnel ?

Rejoignez Nathan, coach sportif du Valmo Training Club, pour une séance d'1 heure alliant renforcement musculaire, cardio et jeux d'équipe. Un cours accessible à tous, mêlant dépassement de soi, convivialité et bonne humeur, face aux montagnes de Valmorel.



Au programme :

- Exercices de renforcement complets
- Défis cardio ludiques
- Jeux en équipe et esprit de cohésion
- Adaptation pour tous les niveaux

Que vous soyez sportif confirmé ou simplement à la recherche d'une activité dynamique pendant vos vacances, venez relever le défi et faire le plein d'énergie !



Vendredi17

17h30

INITIATION À L'ACUPRESSION

Acupression • Eve Haffner



SALLE VERTE

10€



15 pers.



1H

«LES POINTS QUI SOULAGENT»

Découvrez les secrets de l'acupression pour soulager les petits maux du quotidien de manière 100 % naturelle. Accessible à tous, cet atelier pratique vous initie à l'acupression, une technique issue de la médecine traditionnelle chinoise et basée sur la stimulation des points d'acupuncture. En apprenant à masser ces points précis, vous saurez comment apaiser le stress, stimuler votre vitalité, soulager un torticolis ou un mal de tête. Repartez avec des gestes simples et une véritable boîte à outils bien-être, pour prendre soin de vous et de vos proches.

Public : adultes et ados





Les Voiles du Nant

Chapiteau du Mottet

Fontaine du Bourg

Théâtre de Verdure

Place du Bourg

Salle verte

Agorespace

PLACE DU BOURG

LES VOILES DU NANT

FONTAINE DU BOURG

SALLE VERTE

CHAPITEAU DU MOTTET

AGORESPACE

THÉÂTRE DE VERDURE

17H30 Zumba Party

9H30 Yoga Mass

MARCHE DU BIEN-ÊTRE

16H00 Réflexologie palmaire

16H00 Conférence Vitalité

17H30 Fabrication de baume à Léves

17H30 Initiation culinaire aux plantes alpines

10H00 Do in

16H00 Yoga

17H30 Initiation à l'acupression

MARDI 14 JUILLET

MERCREDI 15 JUILLET

JEUDI 16 JUILLET

VENDREDI 17 JUILLET

10H00 Valmo Training Club



VALMOREL
Savoie • France

INFORMATIONS

En cas de mauvais temps, certains ateliers prévus en extérieur pourront être délocalisés dans la salle Rencontres et Musique ou au Chapiteau du Mottet.

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