

WEEK-END

bien être

SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 AVRIL 2026



**EN IMMERSION A LA
MAISON D'HÔTES**

La Chastanha
EN ARDÈCHE



AU PROGRAMME

- **Yoga**
- **Nutrition**

avec Audrey, professeure de yoga et thérapeute en nutrition ayurvédique

- **Méditation**

avec Jean-Marc Bazy, moine bouddhiste zen

- **Randonnée**

avec Vincent Favori, accompagnateur de randonnée pédestre

- **Sophrologie**

avec Brigitte Blancourt-Villemagne, sophrologue - guide en bains de forêt

- **Espace bien être (spa, sauna)**



En **tout inclus** (hébergement, restauration, 1 séance de spa ou sauna) **du samedi matin au dimanche après-midi.**

Chambre individuelle : 290€ par personne

Chambre partagée : 250€ par personne

Possibilité d'arriver la veille et de prolonger le séjour le cas échéant (Lundi de Pâques).

Places limitées, n'hésitez pas à réserver dès maintenant ou à nous contacter pour plus d'informations



06 78 85 28 95

