

HÔTEL LES PEUPLIERS - Baratier
ATELIER « BIEN-ÊTRE-RENTRÉE »



Samedi 5 octobre 2024

de 9h30 à 16h

« Une journée Zen de début d'automne »

avec Sandrine THOMAS-Praticienne santé-bien-être/Professeur de Do-in

-Sophrologie : Respirations et relaxations profondes.

-Do-in global: Série d'exercices pour stimuler et équilibrer l'énergie du



corps, améliorer la circulation sanguine, renforcer les muscles, et soulager la tension. Auto-massages et méditation.

-Pause au Chalet-Spa ou promenade

-Déjeuner au Restaurant

Tarifs : - Atelier : 40 € - Accès Chalet-Spa : 10 € - Déjeuner au Restaurant (entrée+plat ou plat+dessert) : 26 €

La pause au Spa est prévue de 11h15 à 12h30, toutefois vous pourrez profiter de cette heure pour vous promener ou vous détendre à l'Hôtel. Prévoir une tenue confortable, 1 plaid et 1 petit coussin+1 serviette et une bouteille d'eau, maillot de bain et serviette pour le Spa.

Renseignements et Inscriptions :

Cabinet Détent'Equilibre : 06 07 10 20 26