

Bain de forêt et SPA

Offrez-vous une double expérience pour un bien-être complet et profond



10h30-12h On démarre avec un **bain de forêt**, immersion sensible et ressourçante : relaxation d'inspiration Qi Cong pour se mettre en présence et éveiller les sens, suivi d'explorations sensorielles au contact de la nature, pour finir en partages inspirants.

Votre guide : Estelle Maygnan, naturopathe et éducatrice en Santé Nature Environnement

12h30-14h30 Pour compléter ce temps de relaxation et de bien-être en profondeur, on poursuit dans les sensations avec une **séance au Spa** pour profiter des bienfaits du lieu : ambiance bienveillante et cocooning, eau chaude dans le jacuzzi à bulles et le bassin avec ses jets de massage, chaleur enveloppante du sauna, vapeur purifiante du hammam.

Accueil par l'équipe du Spa



Quand : les samedis 6 et 20 juin / 4 et 11 juillet / 8 et 22 août / 12 et 26 septembre / 24 et 31 octobre / 14 et 28 novembre

Où : A la Richardière, 21 rue de la Chapelle - 38930 Chichillianne

Tarifs : solidaire 35€ / équilibre 40€ / soutien 45€

Réservation : T. 06 37 41 87 28 - spatrieves@free.fr - www.spa-trieves.fr