# ATELIER “EVEIL”

## SAMEDI 14 JUIN 2025
## Hôtel-Restaurant Les Peupliers
## 05200 BARATIER

## Programme de la journée de 9h30 à 16h

) ***Pratiques de 9h30 à 11h15 et de 14h30 à 16h :***

**Gym zen** circulation de l’énergie : souplesse et fluidité

**Do-in/Yoga** été “automassages et étirements méridiens”

**Méditation tibétaine**

) ***Détente au Spa-piscine ou promenade : 11h15-12h45***

) ***Pause déjeuner au restaurant de l'hôtel : 13h à 14h15***

## Tarifs journée

) Atelier : 40 €

) Déjeuner au restaurant
(entrée+plat ou plat+dessert) : 26 €

) Accès Chalet-Spa/piscine extérieure : 10 €

## Renseignements et inscriptions

Cabinet Détent'Equilibre Sandrine Thomas

Sandrine THOMAS
06 07 10 20 26
www.psyrelaxgap.fr