

BOÑNEVAL
EAU MINÉRALE NATURELLE DE SAVOIE



HIVER
23-24

les 3 vallées

INFINITÉ
MONTAIN
EXPERIENCES

Zen Altitude

PROGRAMME

DU 9 AU 12 AVRIL 2024

LE BIEN-ÊTRE AU COEUR DES 3 VALLÉES

SAUNA | YOGA | MESSAGES | CRUSINE | RELAXATION

NOMBREUX ATELIERS GRATUITS

TOUS LES JOURS

• 10h à 12h et de 13h à 16h :

Séance de SAUNA sur réservation meribel.net
📍 Espace zen Chaudanne

• 10h à 12h et de 13h à 16h :

Espace Zen massage des yeux et bar à tisane
📍 Espace zen Chaudanne

• 16h à 19h :

Exposition et vente d'artisanat népalais et Atelier Mandala
📍 Auditorium de Méribel centre

MARDI 9 AVRIL

• 9h à 12h :

Bulle de bonheur : Yoga voyageur au féminin et immersion nature avec Magalie 📍 Lac de Tuéda

• 10h30 à 12h30 :

Crusine indienne : cuisine crue et végétale avec Marie
15€ 📍 Salle de presse du Parc Olympique

• 11h à 12h et de 13h à 16h :

Vélos smoothies
📍 Espace zen Chaudanne

• 14h à 15h30 :

Les 5 rythmes et sons en mouvements libres et auto-massage avec Corinne
📍 Lac de Tuéda

• 14h à 15h45 :

Eveil Artistique avec Elsa / Accès libre 📍 Maison de la réserve

• 15h45 à 17h :

Jouer au yoga enfants et famille avec Corinne
📍 Lac de Tuéda

SALOMON

WWW.MERIBEL.NET

VICOMTE A.
PARIS

- **18h à 20h :**
Projection culture et tradition Népal suivi d'une démonstration de danse
📍 Auditorium de Méribel centre

MERCREDI 10 AVRIL

- **10h à 12h :**
Land art et jardin zen sur neige avec Elsa / Accès libre
📍 Maison de la réserve

- **10h à 11h :**
Atelier d'énergétisation en do-in et qi qong avec Françoise
📍 Espace zen Chaudanne

- **11h à 12h et de 13h à 16h :**
Vélos smoothies
📍 Espace zen Chaudanne

- **11h à 14h :**
Massage 15 min pieds ou visage avec Camille Lasne
📍 Espace zen Chaudanne

- **14h à 16h :**
Concert Solin's 📍 La Chaudanne

- **16h à 17h :**
Cohérence cardiaque avec Christine / Participation libre
📍 Espace zen Chaudanne

JEUDI 11 AVRIL

- **9h à 10h :**
Câlinothérapie avec les animaux du Ranch Nordique de Maya / Participation libre
📍 Ranch Nordique

- **10h à 12h :**
Atelier gestuelle d'une lettre hébraïque en lien avec son arcane du tarot de Marseille avec Christine 📍 Espace zen Chaudanne

- **13h à 14h :**
Yoga Vinyasa avec Elise
📍 Espace Zen Chaudanne

- **14h30 à 16h30 :**
L'art du mouvement intelligent avec Cler
📍 Espace zen Chaudanne

- **14h à 15h45 :**
Eveil Artistique avec Elsa / Accès libre 📍 Maison de la réserve

- **15h à 17h :**
Atelier « initiation à l'auto-

hypnose » avec Eugénie 📍 Salle de presse du Parc Olympique

- **18h à 19h30 :**
Conférence Atelier « la puissance de guérison par la resynchronisation au vivant » avec Aude 📍 Salle de presse du Parc Olympique

VENREDI 12 AVRIL

- **10h à 12h :**
Marmathérapie : Automassage Ayurveda avec Cler / 20€
📍 Espace zen Chaudanne

- **14h à 16h :**
Massage assis individuel 20 min avec Françoise
📍 Espace zen Chaudanne

- **15h à 17h :**
Méditation guidée à l'écoute de ses ressentis avec Camille G
📍 Salle de presse du Parc Olympique

- **16h à 17h :**
Câlinothérapie avec les animaux du Ranch Nordique de Maya / Participation libre
📍 Ranch Nordique

LES OFFRES PARTENAIRES :

- **Spa Alpen Ruitor**
- Entrée 1h : 20€ au lieu de 25€
- 1h d'entrée au spa inclut avec tous les massages
- -20% sur les massages à partir de 50 minutes (non cumulable avec les -15% du matin)
- -30% sur tous les produits Dermalogica et Omnisens
- 1 produit offert pour tout soin du visage réservé

Restaurant Alpen Ruitor propose un menu spécial :
- Salade hivernale au saumon
- Tartine bien-être
- Tartare de fruits frais

La Table du Ruitor
Cours de Yin Yoga le mardi 9 et le vendredi 12 avril de 8h à 9h30 / 20€ par personne, sur réservation en réception +33 (0)4 79 00 48 48 selon disponibilité

Le restaurant Le Monchu propose un menu spécial :
- Eau Detox, au verre et au litre

- Cabillaud en papillote
- Smoothie d'ananas frais

Restaurant La Grange
Menu bien-être 40 euros
- Cocktail detox
- Entrée Ceviche de bar au lait coco
- Plat Lasagnes d'aubergines
- Désert Carpaccio d'ananas & son sorbet passion

Falcon - Alpine Résidences
Un massage cuir chevelu, mains et pieds 45 minutes avec une pose de masque Gel éclat instantané + un accès au spa 1h à 90€ - réservation par mail spafalcon@alpine-residences.fr ou au +33 (0)4 58 80 69 34

INFORMATIONS

LES ATELIERS SONT SUR INSCRIPTION, merci de contacter les intervenantes :

Aude : +33 (0)6 18 96 67 45
Camille L : +33 (0)6 46 05 36 99
Camille G : +33 (0)6 59 50 07 21
Cler : +33 (0)6.26.15.62.09
Corinne B : +33 (0)6 87 57 33 71
Christine : +33 (0)6 82 41 84 03
Elise : +33 (0)6 74 72 44 58
Eugénie +33 (0)6 43 49 45 88
Françoise : +33 (0)6 24 36 77 77
Magali : +33 (0)6 37 44 38 36
Marie : +33 (0)6 69 09 56 62
Maya Ranch Nordique :
+33 (0)7 55 68 68 10
Népal Mandala Nathalie :
+33 (0)6 48 47 30 21
Sauna : méribel.net

€ Lorsqu'aucun tarif est indiqué il s'agit d'une activité gratuite.

☁ En cas de pluie, contactez l'intervenante pour connaître le lieu de repli.

POUR PLUS D'INFORMATION

Méribel Tourisme
+33 (0)4 79 08 60 01
www.meribel.net

OFFREZ-VOUS UN TAPIS DE YOGA MÉRIBEL en vous rendant dans les points office de Méribel Centre et Méribel Mottaret / 10€

Sur les tous les ateliers venez déguster de l'eau de Bonneval.