

**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](mailto: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](http://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.