

UNE SEMAINE DE BIEN-ÊTRE POUR VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT DESTINÉE AU DÉBUTANT

DU 22. AU 29. Sept. 2012

AU CHÂTEAU DE LA SAUVATTE, 03240 TRONGET, ALLIER, FRANCE

CONNAISSEZ-VOUS VOS BESOINS ?

POUR APPRENDRE À MIEUX SE CONNAÎTRE,
LAISSEZ-VOUS VOUS GÂTER ET INSPIRER PENDANT

1 SEMAINE DE VACANCES

PRIX DE LA SEMAINE BIEN-ÊTRE :

COMPOSÉE DE : 7 JOURS EN PENSION COMPLÈTE AU CHÂTEAU, 6 JOURS DE SÉMINAIRE ET 1 CADEAU D'ADIEU

À €645 (ACOMPTE ET RÉSERVATION €245.00)

OU

LE SÉMINAIRE SANS HÉBERGEMENT

COMPOSÉ DE : 6 JOURS DE SÉMINAIRE AVEC LES PETITS DÉJEUNERS ET DÉJEUNERS ET 1 CADEAU D'ADIEU

À €290 (ACOMPTE ET RÉSERVATION €150.00)

EST-CE QUE CETTE SEMAINE DE VACANCE VOUS INTÉRESSE ?

CONTACTEZ NOUS PAR COURRIEL:

maison-bien-etre03@orange.fr

OU

tél. 04 70 42 59 04

CLÔTURE D'INSCRIPTION : LE 15 juillet 2012

NOMBRE DE PARTICIPANTS LIMITÉ À 12 PERSONNES.
LES PARTICIPANTS SONT ACCEPTÉS PAR RAPPORT À LA DATE D'INSCRIPTION.

VOUS POUVEZ APPRENDRE ET FAIRE DES EXPÉRIENCES EN THÉORIE ET PRATIQUE

GYMNASTIQUE - CONNAISSANCES DU CORPS - **CONNAISSANCES
BOTANIQUE** - PLANTES HERBACÉES ET ÉPICES - NUTRITION -
COSMÉTIQUE - **MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE** - MASSAGES

LES SÉMINAIRES AURONT LIEU CHAQUE MATINÉE.

LES APRÈS-MIDIS RESTENT LIBRES.

LES APRÈS-MIDI A PARTIR DE 15H :

VOUS POUVEZ PARTICIPEZ AUX EXCURSIONS COMMUNES (GRATUIT),
(ENTRÉES ET CONSOMMATIONS EVENTUELLES A VOS FRAIS)

ou

VOUS INSCRIRE POUR DES MASSAGES OU SOINS COSMÉTIQUES
(A VOS FRAIS)

MASSAGES, etc. €30 À 40
SOINS COSMÉTIQUES etc. €30 À 40

POUR ACOMPTE ET RÉSERVATION:

Coordonnées bancaires :	Crédit Mutuel, 28 Place Jules Ferry, 03400 Yzeure
IBAN	FR76 1558 9036 2805 0392 3594 070
BIC	CMBRFR2BARK
Titulaire du compte	Mme Ute Pfister-Heyenga « Le Néraud » 03500 Meillard France

PROGRAMME DE LA SEMAINE

SAMEDI	22. Sept. 2012	A PARTIR DE 16 HEURES	ARRIVÉE
		18H00 - 19H00	APÉRO DE BIENVENUE (OFFERTE PAR LES ORGANISATEURS)
DIMANCHE	23. Sept.	09H30 - 13H00	INTRODUCTION ET ATTENTES, RÉSUMÉ DU PROGRAMME, INSCRIPTIONS POUR MASSAGES/ SOINS COSMÉTIQUES ET EXCURSIONS
LUNDI	24. Sept.	08H00 - 08H30 08H30 - 09H30 09H30 - 11H00 11H30 - 13H00 13H00 - 19H00 -	GYMNASTIQUE PETIT DÉJEUNER PROGRAMME PROGRAMME DÉJEUNER DINER
MARDI	25. Sept.	08H00 - 08H30 08H30 - 09H30 09H30 - 11H00 11H30 - 13H00 13H00 - 15H00 - 19H00 -	GYMNASTIQUE PETIT DÉJEUNER PROGRAMME PROGRAMME DÉJEUNER EXCURSION DINER
MERCREDI	26. Sept.	08H00 - 08H30 08H30 - 09H30 09H30 - 11H00 11H30 - 13H00 13H00 - 19H00 -	GYMNASTIQUE PETIT DÉJEUNER PROGRAMME PROGRAMME DÉJEUNER SOIRÉE BARBECUE AU FEU DE BOIS (OFFERTE PAR LES ORGANISATEURS)
JEUDI	27. Sept.	08H00 - 08H30 08H30 - 09H30 09H30 - 11H00 11H30 - 13H00 13H00 - 15H00 - 19H00 -	GYMNASTIQUE PETIT DÉJEUNER PROGRAMME PROGRAMME DÉJEUNER EXCURSION DINER
VENDREDI	28. Sept.	08H00 - 08H30 08H30 - 09H30 09H30 - 11H00 11H30 - 13H00 13H00 - 19H00 - 20H30 -	GYMNASTIQUE PETIT DÉJEUNER PROGRAMME PROGRAMME DÉJEUNER DINER SOIRÉE CLÔTURE AVEC BOISSON D'ADIEU (OFFERTE PAR LES ORGANISATEURS)
SAMEDI	29. Sept.	DANS LA MATINÉE	DÉPART