

Se détendre, et apprendre à masser

Séjour en partenariat avec Cécile Fournier
lezaritude.over-blog.com

du jeudi 17 au dimanche 20 mai 2012
(week-end de l'ascension)

Les Granges sous la Côte, chambres et table d'hôtes en pleine nature

Collection printemps-été 2012 des séjours sous la côte

www.chambres-hotes-nature.com



Avec ce stage, non seulement vous vous détendrez pendant 4 jours, mais vous repartirez avec les bases pour continuer à vous détendre le reste de l'année ! Cécile Fournier vous accompagnera dans l'initiation au massage sur vous-même (automassage), et sur l'autre (voir programme ci-contre).

Après un parcours dans la danse, le théâtre et la chanson, Cécile s'est formée au massage balinais, mais aussi au amma assis, au massage californien et suédois. Plus d'informations sur : lezaritude.over-blog.com



Tous les moments libres de la journée peuvent être l'occasion de prolonger la détente en plongeant dans l'eau à 38°C du jacuzzi de plein air, en faisant un sauna, ou en vous offrant un massage complet à l'huile (réalisé par Cécile Fournier).

Le samedi après-midi, nous pouvons vous indiquer de belles ballades à pied, des ballades avec un âne (30€ la location à la demi-journée chez une voisine), de visites dans la région (nous vous conseillerons). Vous pourrez aussi aller chercher du miel chez Madame Couturet, qui se fera un plaisir de vous faire déguster les différentes variétés, et de vous expliquer son travail, et celui des abeilles.

Le soir, vous avez la possibilité de dîner à la table d'hôtes, où nous servons une cuisine familiale à base de produits locaux et du jardin. Nous pouvons aussi vous indiquer des restaurants alentours.

Programme

Jeudi 17 mai

À partir de 12h

Accueil et installation dans nos chambres d'hôtes.
Visite de la maison.

13h - 14h30

Déjeuner d'accueil.

15h - 18h : stage massage

Recueil des attentes des participants.

Présentation du déroulement du stage.

Eveil du corps, respiration et automassages (tête, visage, pieds).

Initiation au massage assis sur une chaise.

Vendredi 18 mai

10h - 12h30 : stage massage

Réveil du corps et respiration.

Initiation au massage du dos à l'huile.

Initiation au massage des jambes.

12h30-14h30 : repas libre ou sur place (en option)

15h - 18h : stage massage

Remise en route physique

Initiation au massage du visage

Initiation au massage des jambes.

Samedi 19 mai

10h - 12h30 : stage massage

Réveil du corps et respiration.

Initiation au massage du dos à l'huile.

Initiation à l'automassage des pieds

Dimanche 20 mai

10h - 12h30 : stage massage

Réveil du corps et respiration.

Chacun (re)travaille les massages de son choix à partir de ce qui a été fait les jours précédents. Cécile vous guidera, pour que vous repartiez avec les bons gestes.

Bilan du stage. Questions et remarques.



Les Granges sous la Côte,
chambres et table d'hôtes en pleine nature
 Collection printemps-été 2012 des séjours sous la côte

www.chambres-hotes-nature.com

Tel : 03 81 93 85 14

Mail : info@chambres-hotes-nature.com

Tarifs

Se détendre, et apprendre à masser

Séjour en partenariat avec Cécile Fournier

	Par personne en chambre de 2 pers.	Par personne en chambre de 3 ou 4 pers	Par personne en chambre simple
Séjour de 3 nuits consécutives (17, 18 et 19 mai 2012) dans nos chambres d'hôtes 3 épis , avec les petits-déjeuners.	93€	82€	150€
Déjeuner d'accueil le 17 mai (repas froid : salade composée, charcuterie ou tarte salée, dessert. Vin inclus)		12€	
13h30 de stage massage : animation, encadrement.		150€	
Accès au jacuzzi de plein air et au sauna pendant toute la durée du séjour.		15€	
Total	270€	259€	327€

Option repas du soir à la table d'hôtes (apéritif, entrée, plat, fromage dessert. Vin inclus). Prix par repas et par personne :	23€		
Option repas du midi le vendredi (stage toute la journée) (repas froid : salade composée, charcuterie ou tarte salée, dessert. Vin inclus). Prix par repas et par personne :	12€		
Option massage balinais réalisé par Cécile Fournier (massage complet à l'huile - durée 1h15 à 1h30).	65€		
Option nuit(s) supplémentaire(s) avant ou après le stage. Prix par nuit , petit déjeuner inclus :	31€	27€	50€
Option location d'un âne pour une après-midi de promenade en autonomie (des parcours vous seront conseillés). Prix par âne :	33€		

Des accompagnants peuvent naturellement venir sans participer aux activités. Les conditions tarifaires d'hébergement et de repas restent les mêmes.

La réservation sera prise en compte à réception d'un acompte de 25% par chèque à l'ordre d'Elisabeth Piquet. Les chèques ne seront encaissés que lorsque le stage sera confirmé (4 participants minimum). Les chèques vacances sont acceptés en paiement de l'hébergement et des repas.

IMPORTANT : le stage est ouvert à tout adulte, mais chacun doit s'assurer auprès de son médecin de la compatibilité de ces activités (massage, jacuzzi, sauna) avec son état de santé.

Matériel à amener : tenue souple type jogging, tapis de sol, coussins si vous êtes sensibles des genoux (la plupart des exercices s'effectueront au sol).