

# ESPACE ANANDA - PRINTEMPS/ÉTÉ 2011



## MASSAGE DES MAINS Mardi 24 mai

*Offrir un moment de bien-être à une personne âgée, handicapée ou alitée.*

Comment détendre et relâcher bras et mains, quelques points d'acupuncture qui peuvent être stimulés pendant le massage, leur fonction. Comment être confortable pour travailler avec une personne assise ou alitée, en prenant garde à notre dos. Comment composer votre propre huile de massage naturelle.

Quelques huiles essentielles à intégrer dans une crème ou dans une huile pour favoriser la circulation, adoucir la peau, ou tout simplement mettre du «baume au cœur».

**Horaire:** de 15h à 18h

**Lieu:** Espace Ananda, Av, Clos d'Aubonne 17, La Tour-de-Peilz

**Enseignante:** Anne Tardent

**Prix:** Chf. 80.-

incluant un support de cours

**Inscription:**

[www.shiatsu-ayurveda.ch](http://www.shiatsu-ayurveda.ch)

[ananda@shiatsu-ayurveda.ch](mailto:ananda@shiatsu-ayurveda.ch)



## PT'DÉJ CONFÉRENCE Vendredi 27 mai

*Huiles essentielles, un cadeau de la nature*

Introduction à l'aromathérapie et histoire des huiles essentielles. Quelques huiles à avoir chez soi pour le bien-être, la beauté et les bobos courants. Comment composer votre huile de massage naturelle

**Horaire:** de 9h à 10h30

**Lieu:** Jardin d'Iris du Château de Vuillerens

**Enseignante:** Anne Tardent

**Prix:** Chf. 40.-

incluant le cours avec support de cours, une entrée au jardin et un café-croissant au Café des Jardins.

**Inscription:**

[www.jardindesiris.ch](http://www.jardindesiris.ch)



## WEEK-END DE RESSOURCEMENT Sam/dim 28 et 29 mai

*Détente, relaxation, massages et aromathérapie*

Des exercices bienfaits de sophro, du Do In (automassage) et du yoga. Relaxation, méditation, marche consciente en pleine nature, aromathérapie et pensée positive sont au menu de ces deux jours dans un coin de paradis. Possibilité d'un traitement de shiatsu pour parfaire la détente. Hôtel-pension Beau-Site à Chemin-Dessus (VS).

**Horaire:** de 9h30 le samedi à 16h le dimanche

**Lieu:** Hôtel-pension Beau-Site à Chemin-Dessus (VS).

**Enseignantes:** Anne Tardent, thérapeute de shiatsu, Annemarie Boos, sophrologue cayécédienne

**Prix:** Chf. 280.- + forfait logement en pension complète

**Inscription, renseignements:**

[www.shiatsu-ayurveda.ch](http://www.shiatsu-ayurveda.ch)

[www.annemarie-boos.ch](http://www.annemarie-boos.ch)



## AROMA POUR LES NULLES... Samedi 4 juin

*Initiation à l'aromathérapie, utilisation et précautions*

Il ne s'agit pas d'un cours classique d'aromathérapie, mais de vous permettre de découvrir l'aroma, de partager des petits trucs pratiques pour la maison, de soigner des bobos légers. De noter quelques recettes pour le bien-être, la beauté et la prévention.

**Horaire:** de 9h à 11h30

**Lieu:** Jardin d'Iris du Château de Vuillerens

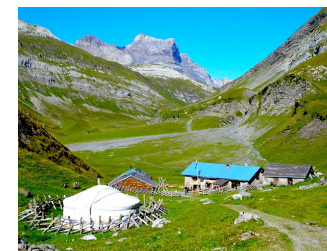
**Enseignante:** Anne Tardent

**Prix:** Chf. 66.-

incluant un café d'accueil, le cours avec support de cours, une entrée au jardin et un plat du jour

**Inscription:**

[www.jardindesiris.ch](http://www.jardindesiris.ch)



## MASSAGE À L'ALPAGE du 18 au 24 juillet

*Montagne, rando et bien-être au cœur des Alpes vaudoises*

Vous aimez la montagne? Vous aimez les crêpes? Vous souhaitez recevoir un massage shiatsu sous une yourte à près de 1800m d'altitude? Un moment inoubliable, les marmottes en parleront encore pendant longtemps! A 1h30 de marche de Pont-de-Nant, Anne Tardent, thérapeute de shiatsu sera sur place pendant toute la semaine. Vous pourrez profiter d'un shiatsu, avec ou sans rendez-vous.

**Horaire:** de 9h à 18h

**Lieu:** Alpage de la Vare, au dessus de Pont-de-Nant

**Thérapeute:** Anne Tardent agréée ASCA - RME

**Prix:** Chf. 100.- pour 50' avec ou sans rendez-vous  
Tél 079 310 01 39 jusqu'au 14.7  
024 4634412 dès le 14.7



**ananda**  
Anne Tardent

[www.shiatsu-ayurveda.ch](http://www.shiatsu-ayurveda.ch)

Av. du Clos d'Aubonne 17

1814 La Tour-de-Peilz

**079 310 01 39**

[ananda@shiatsu-ayurveda.ch](mailto:ananda@shiatsu-ayurveda.ch)

