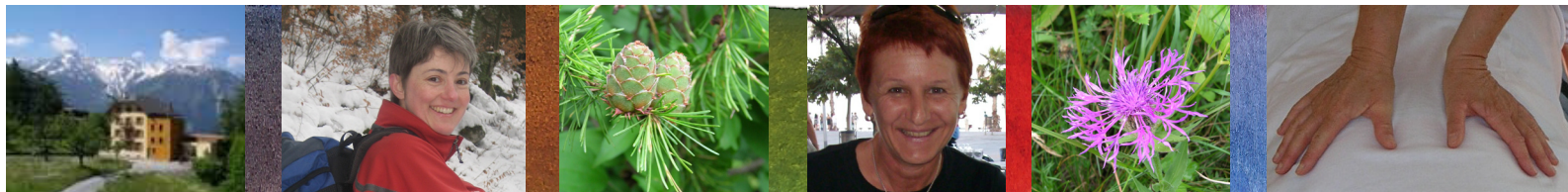


28 et 29 mai 2011 - Hôtel-pension Beau-Site à Chemin-Dessus/VS



## Week-end de ressourcement Détente, relaxation, massages et aromathérapie

Vivre un week-end de ressourcement, de bien-être et de relaxation.  
Des exercices bienfaisants de sophro, du Do In (automassage) et du yoga.  
Relaxation, méditation, marche consciente en pleine nature, pensée positive  
sont au menu de ces deux jours dans un coin de paradis.  
Le stage se déroule dans le cadre paisible et enchanteur de l'hôtel-pension  
Beau-Site, un lieu propice à la paix intérieure et à la détente.

### Programme

- Réveil du corps par des étirements, des mouvements doux et des automassages. (Yoga, Do In, 5 tibétains).
- Apprendre à se détendre, à se relaxer, découvrir ou retrouver la pensée positive et la méditation.
- S'ouvrir à nos sensations par la marche consciente en pleine nature.
- Découvrir quelques plantes sauvages, comestibles ou bienfaisantes en huiles essentielles.
- En option, possibilité de s'offrir un shiatsu, pour contacter notre nature profonde, permettre à notre corps de se régénérer. (n'est pas inclus dans le prix du cours)

### Enseignantes-animatrices

Annemarie Boos, sophrologue cayecédienne  
(master spécialiste)

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

Anne Tardent, thérapeute de shiatsu ISS (agrée RME et ASCA) ayant intégré l'aromathérapie à sa pratique.

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

### Prix

#### ateliers du samedi et dimanche:

CHF 280.- par personne incluant 13h env. d'activités et de cours à la découverte de vos sens, un fichier mp3 des exercices de relaxation et un support pour les étirements et le Do In.

#### + prix du logement en pension complète (forfait):

(1 nuit, petit déjeuner, 2 repas de midi, repas de soir le samedi fruits pendant la journée)

CHF 192.- par personne, en chambre individuelle

CHF 135.- par personne en chambre double

CHF 115.- par personne en chambre à 3 ou 4 lits

*Sur réservation, possibilité de recevoir un shiatsu hors des heures de cours: CHF 95.- (50') Nombre de places limité.*

### Dates et lieu

Samedi 28 mai (dès 9h30) et dimanche 29 mai 2011  
(jusqu'à 16h env.)

Hôtel-pension Beau-Site à Chemin-Dessus (VS),  
proche de Martigny. Cuisine végétarienne  
tél: +41 27 722 81 64 - email: [info@chemin.ch](mailto:info@chemin.ch)  
[www.chemin.ch](http://www.chemin.ch)

### Renseignements et inscriptions

(inscriptions par écrit uniquement)

**Anne** +4179 310 01 39  
[ananda@shiatsu-ayurveda.ch](mailto:ananda@shiatsu-ayurveda.ch)  
[www.shiatsu-ayurveda.ch](http://www.shiatsu-ayurveda.ch)  
Ananda - Anne Tardent  
Av. du Clos d'Aubonne 17  
1814 La Tour-de-Peilz

**Annemarie** +4179 761 54 80  
[sophro@annemarie-boos.ch](mailto:sophro@annemarie-boos.ch)  
[www.annemarie-boos.ch](http://www.annemarie-boos.ch)

### Conditions et annulation

Date limite d'inscription: samedi 15 avril 2011.

Votre inscription sera validée par le versement d'un acompte de Fr. 100.- sur le CCP 10-225790-9.

Pas d'inscription par téléphone.

Vous recevrez une confirmation écrite et toutes les informations nécessaires concernant le stage.

Pour toute annulation, l'acompte reste dû. (merci de votre compréhension)

Dès le 1<sup>er</sup> mai, un montant de Fr. 280.- reste dû, à moins que vous ne trouviez une personne pour vous remplacer.

Si le stage devait être annulé, l'acompte vous sera remboursé.

