

DU 27 JUIN AU 03 JUILLET

UNE SEMAINE POUR PRENDRE SOIN
DE SON CORPS, DE SON CŒUR
ET DE SON ESPRIT !

Semaine
du
Mieux
Être



PEISEY
VALLANDRY
Paradiski



SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE

DU 27 JUIN AU 03 JUILLET 2022

LUNDI 27 JUIN P4

- 9H30 : MORNING ROUTINE STRETCH
- 14H30 : ATELIER MAGNÉTISME

MARDI 28 JUIN P4

- 9H30 : BIEN-ÊTRE DU DOS
- 10H30 : ATELIER DÉCOUVERTE DES BOLS TIBÉTAINS
- 14H30 : ATELIER PRENDRE SOIN DE SA PEAU AVEC L'AROMATHÉRAPIE ET FABRICATION DE BAUMES AUX PLANTES DE MONTAGNE
- 17H30 : ATELIER PULSOLOGIE ET ZONES RÉFLEXES (MODULE 1)

MERCREDI 29 JUIN P5

- 8H50 : RANDONNÉE SYLVOTHÉRAPIE, BIEN-ÊTRE ET BAIN DE NATURE EN PLEINE CONSCIENCE
- 9h45 : ATELIER INITIATION AU MASSAGE (ADULTE)
- 11H : ÉCHANGE SUR LES BIENFAITS « OUBLIÉS » DU MASSAGE ET DE LA PRATIQUE DO IN
- 12H : POSSIBILITÉ DE RECEVOIR UN MASSAGE AMMA
- 14H30 : ATELIER INITIATION AU MASSAGE (ENFANT)
- 14H30 : ATELIER FENG SHUI
- 15H45 : ÉCHANGE SUR LES BIENFAITS « OUBLIÉS » DU MASSAGE ET DE LA PRATIQUE DO IN
- 17H : POSSIBILITÉ DE RECEVOIR UN MASSAGE AMMA

JEUDI 30 JUIN P7

- 8H50 : BOTANIQUE PASSION, PLANTES MÉDICINALES ET CULINAIRES
- 10H30 : DANSE NATURE « MUSIQUE ET MÉDITATION EN MOUVEMENT »
- 14H30 : ATELIER SOINS ÉNERGÉTIQUES
- 16H : BAIN SONORE
- 17H30 : ATELIER PULSOLOGIE ET ZONES RÉFLEXES (MODULE 2)
- 21H : SPECTACLE D'HYPNOSE

VENDREDI 1^{er} JUILLET P9

- 9H30 : SORTIE BIEN-ÊTRE
- 14H30 : ATELIER AUTO MASSAGE DU VENTRE (CHI NEI TSANG)
- 17H : ATELIER POUR APPRENDRE À RESPIRER ET SE SOIGNER PAR LE SOUFFLE

SAMEDI 2 JUILLET P10

- 9H : SORTIE MARCHÉ AFGHANE, MARCHÉ CONSCIENTE ET RELAXATION
- 15H : ATELIER AUTO-HYPNOSE

DIMANCHE 3 JUILLET P10

- 10H30 : DANSE NATURE « MUSIQUE ET MÉDITATION EN MOUVEMENT »
- 14H30 : ATELIER PRENDRE SOIN DE SA PEAU AVEC L'AROMATHÉRAPIE ET FABRICATION DE BAUMES AUX PLANTES DE MONTAGNE
- 17H : ATELIER AUTO-SOIN ÉNERGÉTIQUE

MENU DE LA SEMAINE P12

INTERVENANT(E)S ET PRATICIEN(NE)S

Béatrice MAITRE NDIAYE :

Sonothérapeute, thérapeute holistique, bols tibétains, massages sonores et vibratoires, praticienne EFT et technique de la métamorphose.

Bureau des Guides de Peisey-Vallandry / Les Arcs :

Ensemble de guides et accompagnateurs en montagne spécialisés dans les randonnées thématiques, la via ferrata, l'alpinisme, l'escalade, le canyoning...

Caroline BONTEMPS :

Experte en feng shui traditionnel & énergéticienne. Expertise feng shui de l'habitation et de l'entreprise. Nettoyage énergétique des lieux. Soins énergétiques des personnes.

Christophe GRANDFILS :

Président de l'association La Tribu Dansante à Chambéry qui a pour vocation de faire retrouver la nature du mouvement.

Emilie LLORCA :

Praticienne en hypnose, magnétisme et psychologie à Peisey-Vallandry.

Marie-Odile DION :

Accompagnatrice en montagne, spécialisée en botanique, instructrice marche nordique, cqp gym pilates, qi gong, yoga, labellisée marque Esprit Parc national de la Vanoise.

Odile LAZZAROTTO :

Productrice et distillatrice de plantes aromatiques et médicinales. Création de produits bien-être disponibles sur le site internet Les jardins de Mahéllys.

Pauline KUNEGEL :

Kinésithérapeute libérale depuis 13 ans à Aime, formée à la Méthode De Gasquet (yoga, abdos) et pilates.

Thomas FAURE :

Praticien en hypnose Ericksonienne à Aime, spécialisé dans la gestion du stress et de l'anxiété.

Valérie CHINAGLIA :

Masseuse bien-être et praticienne reiki à Les Avanchers-Valmorel.

Valérie SPINDLER :

Formatrice diplômée shiatsu et praticienne en pulsologie à Bénéville.

TARIFS :

De 10 € à 15 € l'atelier (150 € le pass semaine).

Quelques ateliers sont gratuits.

Tous les ateliers sont à réserver obligatoirement dans vos Offices de Tourisme de Peisey-Vallandry ou sur le site internet en scannant ce QR code.



LUNDI 27 JUIN

9H30 : **MORNING ROUTINE STRETCH**

Une routine matinale pour être en forme au quotidien composée d'un moment axé sur la respiration en contrôlant et dirigeant son souffle et d'un enchaînement plus dynamique pour commencer sa journée avec un corps éveillé et énergique grâce à des exercices de mobilité et de stretch.

Capacité : 15 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h15.

Âge minimum : 16 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant la campette. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'une serviette, d'un tapis de sol si possible et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par **Pauline KUNEGEL.**

14H30 : **ATELIER MAGNÉTISME**

Le magnétisme ou aussi soin énergétique, c'est d'abord un moment de profonde relaxation que l'on s'offre pour se rendre disponible à soi-même (soi- m'aime). Son objectif est d'élever et d'équilibrer l'énergie vitale pour faciliter la relance de vos processus d'auto-guérison de façon à retrouver la santé physique mais aussi psychique. Il agit sur la globalité de l'être dans ses dimensions physique, affective, mentale et spirituelle et s'adresse à toute personne quel que soit son âge qui souhaite améliorer son mieux-être.

Capacité : 10 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h30 à 2h.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Pont Baudin pour se rendre ensuite au Palais de la mine. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par **Emilie LLORCA.**

MARDI 28 JUIN

9H30 : **BIEN-ÊTRE DU DOS**

Un cours pour le bien-être de son dos. Redonner de la mobilité à son dos est important pour éviter les douleurs. Cours sur la mobilité du dos et le stretch des muscles les plus sollicités dans la vie quotidienne qui entraînent les douleurs pour avoir le dos léger et libéré par des mouvements lents et précis. Un atelier pour se sentir mieux.

Capacité : 15 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h15.

Âge minimum : 16 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant la campette. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'une serviette, d'un tapis de sol si possible et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par **Pauline KUNEGEL.**

10H30 : **ATELIER DÉCOUVERTE DES BOLS TIBÉTAINS**

La sonothérapie : une expérience sensorielle, vibrante aux sons des bols tibétains, gong, cymbales qui vous plongera au plus profond de votre être pour une détente complète. Véritable voyage intérieur pour vivre un moment de profonde relaxation et d'harmonisation au son de différents instruments.

Capacité : 10 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h30 à 2h.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant la campette. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol, d'une serviette ou d'un plaid et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Béatrice MAITRE NDIAYE.

14H30 : ATELIER PRENDRE SOIN DE SA PEAU AVEC L'AROMATHÉRAPIE ET FABRICATION DE BAUMES AUX PLANTES DE MONTAGNE

Prenez soin de votre santé à travers votre peau, le plus gros organe de votre corps qui permet d'établir une bonne communication entre l'environnement extérieur dans lequel nous vivons et votre environnement intérieur grâce auquel vous vivez. Vous repartirez avec vos baumes personnalisés.

Capacité : 15 personnes.

Prix : 15 €.

Durée : 2h.

Âge minimum : 8 ans, si accompagné par un adulte.

Lieu de RDV : Rosuel devant le campette. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : prendre un carnet et un stylo pour noter les recettes pour la fabrication de baume.

Atelier proposé par Odile LAZZAROTTO.

17H30 : ATELIER PULSOLOGIE ET ZONES RÉFLEXES (MODULE 1)

La pulsologie est une méthode qui s'appuie sur le réseau artériel et son rythme sanguin, pour entrer en contact avec les zones lésionnelles du corps. Dans ce module n°1, vous apprendrez les principes de base de l'énergétique chinoise et l'impact de vos émotions et de votre environnement sur votre bien-être. Vous

apprendrez également à utiliser les poulx chinois pour établir un bilan de santé. Vous repartirez avec des outils pour mieux gérer et appréhender au quotidien votre santé physique et psychologique avec autonomie.

Capacité : 15 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h30.

Âge minimum : 15 ans.

Lieu de RDV : salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'une bouteille d'eau, d'un tapis de sol si possible et d'un coussin.

Atelier proposé par Valérie SPINDLER.

MERCREDI 29 JUIN

8H50 : RANDONNÉE SYLVOTHÉRAPIE, BIEN-ÊTRE ET BAIN DE NATURE EN PLEINE CONSCIENCE

Shinrin-yoku en japonais, pour soigner le corps et l'esprit par diverses approches sensibles et sensorielles en lien avec les énergies des arbres, arbustes et plantes qui ont un pouvoir de guérison aux répercussions positives innombrables sur la santé. Des pratiques préventives et thérapeutiques simples et inspirantes pour s'imprégner des bienfaits de la nature, agrémentées d'exercices appropriés de qi gong, yoga, do in, méditation, marche portante, marche consciente et marche afghane.

Capacité : 8 personnes.

Prix : 15 €.

Durée : 3h.

Âge minimum : 16 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant la Maison du Parc national de la Vanoise.

Informations pratiques : prendre des bonnes chaussures, des vêtements appropriés selon la météo, une bouteille d'eau et un plaid pour la pause relaxation.

Atelier proposé par Marie-Odile DION.

9H45 : ATELIER INITIATION AU MASSAGE (ADULTE)

Pour s'initier au toucher et découvrir les gestes fondamentaux du massage. De quoi apprendre un petit enchaînement directement applicable sur vos proches !

Capacité : 10 personnes.

Prix : gratuit (comptez 8,50 € l'aller-retour en télécabine Vallandry).

Durée : 1h.

Âge minimum : 13 ans.

Lieu de RDV : au sommet de la télécabine Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

11H : ÉCHANGE SUR LES BIENFAITS « OUBLIÉS » DU MASSAGE ET DE LA PRATIQUE DO IN

Échangez avec un professionnel sur les bienfaits du massage et découvrez la pratique du do in. Le terme « do in » provient des termes japonais « do » qui signifie « la voie » et « in » qui veut dire « énergie ». Le do in désigne donc la voie de l'énergie. Aussi appelé « toilette énergétique », le do in est donc une technique d'auto-massage japonaise dérivée du shiatsu et basée sur les principes théoriques de la médecine traditionnelle chinoise.

Capacité : 15 personnes.

Prix : gratuit (comptez 8,50 € l'aller-retour en télécabine Vallandry).

Durée : 1h.

Âge minimum : 13 ans.

Lieu de RDV : au sommet de la télécabine Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

12H : POSSIBILITÉ DE RECEVOIR UN MASSAGE AMMA

Le massage amma assis est une technique de toucher qui se pratique en position assise sur une personne habillée. C'est un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages. Il contribue à soulager les tensions et procure à la fois une profonde détente corporelle et une véritable dynamisation. Très performant, le massage amma assis est sans danger, pratique et efficace.

Capacité : 8 personnes.

Prix : gratuit (comptez 8,50 € l'aller-retour en télécabine Vallandry).

Durée : 5 à 10 minutes.

Âge minimum : 13 ans.

Lieu de RDV : au sommet de la télécabine Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

14H30 : ATELIER INITIATION AU MASSAGE (ENFANT)

Pour s'initier au toucher et découvrir les gestes fondamentaux du massage. De quoi apprendre un petit enchaînement directement applicable sur vos proches !

Capacité : 10 personnes.

Prix : gratuit.

Durée : 1h.

Âge minimum : à partir de 8 ans, jusqu'à 12 ans.

Lieu de RDV : au départ de la télécabine Vallandry. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

14H30 : **ATELIER FENG SHUI**

Cet atelier va permettre de découvrir cette pratique chinoise qui correspond à l'art de placer et de positionner certains meubles et les personnes à leur « juste place », afin de favoriser de bonnes énergies pour améliorer la santé, la carrière, la prospérité, le relationnel... L'idée est de comprendre qu'activer sa « chance de la terre » est tout aussi important que d'activer sa « chance de l'homme » (ex. : pour avoir une bonne santé, on va mieux manger, faire du sport, mais si on vit dans une maison où les énergies de bonne santé ne sont pas activées ou les énergies de maladies sont activées, les efforts faits seront vains ou la personne dépensera beaucoup plus que nécessaire).

Capacité : 10 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 2h à 2h30.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant le campette (à côté du parking). En cas d'intempérie, RDV à la salle des fêtes de Peisey village.

Atelier proposé par **Caroline BONTEMPS.**

15H45 : **ÉCHANGE SUR LES BIENFAITS « OUBLIÉS » DU MASSAGE ET DE LA PRATIQUE DO IN**

Échangez avec un professionnel sur les bienfaits du massage et découvrez la pratique du do in. Le terme « do in » provient des termes japonais « do » qui signifie « la voie » et « in » qui veut dire « énergie ». Le do in désigne donc la voie de l'énergie. Aussi appelé « toilette énergétique », le do in est donc une technique d'auto-massage japonaise dérivée du shiatsu et basée sur les principes théoriques de la médecine traditionnelle chinoise.

Capacité : 15 personnes.

Prix : gratuit.

Durée : 1h.

Âge minimum : 8 ans.

Lieu de RDV : au départ de la télécabine Vallandry. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par **Valérie CHINAGLIA.**

17H : **POSSIBILITÉ DE RECEVOIR UN MASSAGE AMMA**

Le massage amma assis est une technique de toucher qui se pratique en position assise sur une personne habillée. C'est un enchaînement précis, technique, composé de pressions, d'étirements, de percussions et de balayages. Il contribue à soulager les tensions et procure à la fois une profonde détente corporelle et une véritable dynamisation. Très performant, le massage amma assis est sans danger, pratique et efficace.

Capacité : 8 personnes.

Prix : gratuit.

Durée : 5 à 10 minutes.

Âge minimum : 8 ans.

Lieu de RDV : au départ de la télécabine Vallandry. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par **Valérie CHINAGLIA.**

JEUDI 30 JUIN

8H50 : **BOTANIQUE PASSION, PLANTES MÉDICINALES ET CULINAIRES**

Aiguiser l'esprit et les sens, prendre le temps, sentir, toucher, observer (sans cueillir) - à la loupe - tout ce petit monde miniature et fragile de la flore arctico-alpine, diversité et adaptations spécifiques des plantes d'altitude aux différents

étages de végétation : utilité et beauté mêlées. Approfondir ses connaissances en plantes comestibles et utiles pour la santé et se détendre au cœur de la nature régénérante.

Capacité : 10 personnes.

Prix : 15 €.

Durée : 3h.

Âge minimum : 16 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant la Maison du Parc national de la Vanoise.

Informations pratiques : prendre des bonnes chaussures, des vêtements appropriés selon la météo, une bouteille d'eau et un plaid pour la pause relaxation.

Atelier proposé par Marie-Odile DION.

10H30 : DANSE NATURE « MUSIQUE ET MÉDITATION EN MOUVEMENT »

Venez vivre une expérience unique pour danser et bouger au rythme de notre nature. Après un bref temps d'introduction en groupe, vous mettrez un casque audio sans fil pour entrer dans une expérience plus individuelle, un voyage musical et un accompagnement vocal inspirant et poétique pour laisser le corps bouger au milieu d'un environnement naturel. Vous danserez et évoluerez avec les éléments naturels, avec votre imaginaire et avec vos émotions, avec le soutien de musiques saisissantes.

Capacité : 19 personnes.

Prix : 15 €.

Durée : 2h.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Pont Baudin pour se rendre ensuite au Palais de la mine.

Informations pratiques : mettre une tenue décontractée et prendre une bouteille d'eau, ainsi qu'une serviette.

Atelier proposé par Christophe GRANDFILS.

14H30 : ATELIER SOINS ÉNERGÉTIQUES

Un soin énergétique a pour objectif principal d'améliorer la circulation de l'énergie. Pour y arriver, le but est de favoriser la détente, recentrer les corps subtils, dissoudre les blocages, éliminer les énergies usagées et harmoniser les chakras, qui sont nos centres énergétiques. L'atelier débutera par une présentation des soins énergétiques et sera suivi de soins individuels allant de 10 à 15 minutes par personne.

Capacité : 8 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h à 2h30.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant la campette. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Caroline BONTEMPS.

16H : BAIN SONORE

Le bain sonore vous invite à vivre une immersion du corps dans les sons et les vibrations des bols tibétains, gongs et autres instruments... C'est allongé sur un tapis de sol, au chaud sous un plaid, les yeux fermés, que vous êtes invité à prendre ce bain. Vous vous retrouverez rapidement dans un état méditatif, comme enveloppé dans une bulle. Au-delà de l'effet relaxant, anti-stress et favorable au sommeil, vous retrouverez la conscience de l'instant présent et vivrez un rééquilibrage dans tout votre corps.

Capacité : 12 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant la campette. En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'un plaid et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Béatrice MAITRE NDIAYE.

17H30 : **ATELIER PULSOLOGIE ET ZONES RÉFLEXES (MODULE 2)**

La pulsologie est une méthode qui s'appuie sur le réseau artériel et son rythme sanguin, pour entrer en contact avec les zones lésionnelles du corps. Dans ce module n°2, vous apprendrez à stimuler les zones réflexes du pied suivant un protocole d'énergétique chinoise. Vous repartirez avec des outils pour mieux gérer et appréhender au quotidien votre santé physique et psychologique avec autonomie.

Capacité : 15 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h30.

Âge minimum : 15 ans.

Lieu de RDV : salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'une bouteille d'eau, d'un tapis de sol si possible et d'un coussin.

Atelier proposé par Valérie SPINDLER.

21H : **SPECTACLE D'HYPNOSE**

Quelles sont les réelles capacités de notre cerveau ? Hypnose, magnétisme, à quoi faut-il croire ? Entre science et paranormal, Thomas Faure, hypnotiseur professionnel vous invite le temps d'une soirée à rentrer dans le monde étrange mais bienveillant des états de consciences modifiés. Un spectacle interactif dans lequel vous découvrirez l'étonnante puissance de la suggestion hypnotique. Une expérience tout aussi agréable pour les volontaires que pour les spectateurs !

Capacité : 100 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h15 à 1h30.

Âge minimum : 8 ans, si accompagné par un adulte.

Lieu de RDV : salle du Perrey à Landry.

Spectacle proposé par Thomas FAURE.

VENDREDI 1^{er} JUILLET

9H30 : **SORTIE BIEN-ÊTRE**

Marchez, respirez, ressourcez-vous en altitude. Sur la base d'une randonnée facile à la demi-journée, vous vous oxygénez en pratiquant plusieurs exercices de pilates et de relaxation avec un guide spécialisé, tout en ayant une vue sur le magnifique panorama de notre région.

Capacité : 15 personnes.

Prix : 15 €.

Durée : 2h30.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Pont Baudin, devant le restaurant « Le Fer à Cheval ». En cas d'intempérie, RDV à la salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : prendre des chaussures de marche, des vêtements appropriés selon la météo, de la crème solaire, des lunettes et une bouteille d'eau.

Atelier proposé par le Bureau des guides de Peisey-Vallandry / Les Arcs.

14H30 : **ATELIER AUTO MASSAGE DU VENTRE (CHI NEI TSANG)**

Apprentissage des gestes de base pour détendre et détoxifier les organes, restaurer le bon fonctionnement des intestins, harmoniser les fonctions vitales et les circulations d'énergies dans le corps. Apprendre à « respirer » en utilisant le diaphragme, gérer le stress quotidien par des gestes simples pour évacuer l'adrénaline et le cortisol, principales sources de dégénération cellulaire, responsables de bien des maux. Activer votre nerf vague pour une meilleure santé globale. Vous repartirez avec les connaissances nécessaires pour réaliser un auto-massage d'environ 20 minutes en autonomie, tutoriel sur vidéo disponible. Groupe limité à 8 personnes.

Capacité : 10 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h30 à 2h.

Âge minimum : 8 ans, si accompagné par un adulte.

Lieu de RDV : salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'une serviette, d'un tapis de sol (ou d'une couverture) et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Odile LAZZAROTTO.

17H : ATELIER POUR APPRENDRE À RESPIRER ET SE SOIGNER PAR LE SOUFFLE

Apprendre à respirer, c'est permettre d'harmoniser toutes les fonctions physiques et physiologiques en amenant l'oxygène dans chaque cellule d'une façon optimale. A travers l'inspiration et l'expiration consciente, vous arriverez à gérer votre stress, vos émotions et détoxifier votre organisme afin d'améliorer votre récupération physique et régénérer votre organisme.

Capacité : 12 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h30.

Âge minimum : 8 ans, si accompagné par un adulte.

Lieu de RDV : salle polyvalente de Vallandry.

Informations pratiques : se munir d'une serviette, d'un tapis de sol si possible, d'un plaid et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Odile LAZZAROTTO.

SAMEDI 2 JUILLET

9H : SORTIE MARCHÉ AFGHANE, MARCHÉ CONSCIENTE ET RELAXATION

La marche afghane met la respiration au centre de la pratique. Inventée par les nomades afghans, c'est une technique de respiration

ancestrale. Elle amène un état de pleine conscience favorisant la concentration.

Capacité : 15 personnes.

Prix : 15 €.

Durée : 2h30.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Pont Baudin, devant le restaurant « Le Fer à Cheval ».

Informations pratiques : prendre des chaussures de marche, des vêtements appropriés selon la météo, de la crème solaire, des lunettes et une bouteille d'eau.

Atelier proposé par le Bureau des guides de Peisey-Vallandry / Les Arcs.

15H : ATELIER AUTO-HYPNOSE

Il est possible de pratiquer l'hypnose sur soi-même, cette technique est appelée auto-hypnose et permet de se détacher du monde extérieur et de s'abandonner, enfin, pour pouvoir se reconnecter à soi. Se mettre en état d'auto-hypnose, c'est communiquer avec notre subconscient afin de lui demander de changer depuis l'intérieur les mauvaises habitudes ou les choses qui nous empêchent d'avancer dans la vie.

Capacité : 10 personnes.

Prix : 10 €.

Durée : 1h30 à 2h.

Âge minimum : 10 ans.

Lieu de RDV : salle des fêtes de Peisey village.

Informations pratiques : se munir d'un tapis de sol si possible, d'un oreiller et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Emilie LLORCA.

DIMANCHE 3 JUILLET

10H30 : DANSE NATURE « MUSIQUE ET MÉDITATION EN MOUVEMENT »

Venez vivre une expérience unique pour danser et bouger au rythme de notre nature. Après un bref temps d'introduction en groupe, vous mettrez un casque audio sans fil pour entrer dans une expérience plus individuelle, un voyage musical et un accompagnement vocal inspirant et poétique pour laisser le corps bouger au milieu d'un environnement naturel. Vous danserez et évoluerez avec les éléments naturels, avec votre imaginaire et avec vos émotions, avec le soutien de musiques saisissantes.

Capacité : 19 personnes.

Prix : 15 €.

Durée : 2h.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Pont Baudin pour se rendre ensuite au Palais de la mine.

Informations pratiques : mettre une tenue décontractée et prendre une bouteille d'eau, ainsi qu'une serviette.

Atelier proposé par Christophe GRANDFILS.

14H30 : ATELIER PRENDRE SOIN DE SA PEAU AVEC L'AROMATHÉRAPIE ET FABRICATION DE BAUMES AUX PLANTES DE MONTAGNE

Prenez soin de votre santé à travers votre peau, le plus gros organe de votre corps qui permet d'établir une bonne communication entre l'environnement extérieur dans lequel nous

vivons et votre environnement intérieur grâce auquel vous vivez. Vous repartirez avec vos baumes personnalisés.

Capacité : 15 personnes.

Prix : 15 €.

Durée : 2h.

Âge minimum : 8 ans, si accompagné par un adulte.

Lieu de RDV : Rosuel devant le campette. En cas d'intempérie, RDV à la salle des fêtes de Peisey village.

Informations pratiques : prendre un carnet et un stylo pour noter les recettes pour la fabrication de baume.

Atelier proposé par Odile LAZZAROTTO.

17H : ATELIER AUTO-SOIN ÉNERGÉTIQUE

Il est important de mettre et maintenir en mouvement l'énergie dans le corps pour rester en bonne santé. A travers la stimulation de différents points de réflexes dans le corps, vous apprendrez à faire circuler l'énergie à travers vos méridiens pour éviter la fatigue, la morosité et les douleurs. A l'issue de l'atelier, vous aurez appris une routine quotidienne pour maintenir un bon niveau de vitalité.

Capacité : 15 personnes.

Prix : gratuit.

Durée : 1h.

Âge minimum : 10 ans, si accompagné par un adulte.

Lieu de RDV : Rosuel devant le campette. En cas d'intempérie, RDV à la salle des fêtes de Peisey village.

Informations pratiques : se munir d'une serviette et d'un pull.

Atelier proposé par Odile LAZZAROTTO.

MENU DE LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE

DU 27 JUIN AU 1^{er} JUILLET 2022

**LE RESTAURANT LA TABLE D'EMMA PROPOSE POUR LE MIDI
DES MENUS EN ADÉQUATION AVEC LES VALEURS PRÔNÉES
TOUT AU LONG DE LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE.**

LUNDI 27 JUIN

Panna cotta d'asperges et lait de riz,
concassé de tomate
Patate douce énergisante aux noix
Tarte citron / verveine en verrines

MARDI 28 JUIN

Salade haricots blancs, tomate et citrons
confits
Crumble de choux fleur et amande
Île flottante noisette et riz

MERCREDI 29 JUIN

Salade de tagliatelles de courgettes et noix
Risotto de sorgho et légumes croquants
Flan vanille / érable

JEUDI 30 JUIN

Taboulé de quinoa aux légumes
Chirashi de poulet aux légumes
Fumiko de fraises

VENDREDI 1^{er} JUILLET

Pink salade (choux rouge et orange)
Buddha bowl
Pêche façon ice tea

18 € LE MENU COMPLET.

Réservation obligatoire au :
04 57 37 80 14.

Produits frais et faits maison.
Menus susceptibles d'ajustement de
dernière minute en fonction de la météo et
des produits frais à disposition.