

**DU 25 JUIN AU
2 JUILLET 2023**

**Une semaine pour prendre soin de son
corps, de son cœur et de son esprit !**



**Semaine
du
Mieux-Être**



De 10 € à 15 € l'atelier (100 € le pass 10 séances)

Réservation et informations sur

www.peisey-vallandry.com

ou au 04 79 07 94 28

**PEISEY
VALLANDRY** 
Paradiski

SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE

DU 25 JUIN AU 2 JUILLET 2023

DIMANCHE 25 JUIN P4

- 17H : ACCUEIL ET PRÉSENTATION DE LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE + ATELIER FABRICATION JUS DÉTOX

LUNDI 26 JUIN P4

- 9H : BODY ZEN
- 10H30 : MARCHÉ CONSCIENTE
- 14H30 : NUMÉROLOGIE
- 17H : APPROCHE DU YOGA PAR LA RESPIRATION ET LA RELAXATION

MARDI 27 JUIN P5

- 8H50 : RANDONNÉE BOTANIQUE « DÉCOUVERTE DE LA FLORE DE PRINTEMPS »
- 9H : PILATES
- 10H30 : NORDIC YOGA
- 14H / 15H / 16H / 17H : INITIATION À LA MÉDECINE SYMBOLIQUE
- 17H : STRETCHING

MERCREDI 28 JUIN P7

- 8H50 : RANDONNÉE SYLVOTHÉRAPIE, BIEN-ÊTRE ET BAIN DE NATURE
- 9H : BODY ZEN
- 13H30 : RANDONNÉE BOTANIQUE PASSION, PLANTES MÉDICINALES ET CULINAIRES
- 14H : ATELIER DÉCOUVERTE DE LA SONOTHÉRAPIE
- 17H : APPROCHE DU YOGA PAR LA RESPIRATION ET LA RELAXATION

JEUDI 29 JUIN P8

- 9H : SORTIE MARCHÉ AFGHANE, MARCHÉ CONSCIENTE ET RELAXATION
- 9H : PILATES
- 10H30 : NORDIC YOGA
- 14H : ATELIER « BAIN SONORE »
- 17H : STRETCHING

VENDREDI 30 JUIN P10

- 9H : BODY ZEN
- 10H30 : MARCHÉ CONSCIENTE
- 14H30 : ATELIER SOPHROMASS
- 17H : GYM POSTURALE

SAMEDI 1^{ER} JUILLET P11

- 9H : PILATES
- 10H30 : DANSE NATURE « MUSIQUE ET MÉDITATION EN MOUVEMENT »
- 16H : POSTURAL BALL
- 17H : STRETCHING

DIMANCHE 2 JUILLET P12

- 9H : SORTIE BIEN-ÊTRE
- 9H : POSTURAL BALL
- 10H : ATELIER INITIATION AU MASSAGE (ADULTE)
- 11H15 : ÉCHANGE SUR LES BIENFAITS « OUBLIÉS » DU MASSAGE ET DE LA PRATIQUE DO IN
- 12H15 : POSSIBILITÉ DE RECEVOIR UN MASSAGE AMMA
- 15H : ATELIER INITIATION AU MASSAGE (ENFANT-ADULTE)
- 16H15 : ÉCHANGE SUR LES BIENFAITS « OUBLIÉS » DU MASSAGE ET DE LA PRATIQUE DO IN
- 17H15 : POSSIBILITÉ DE RECEVOIR UN MASSAGE AMMA

INTERVENANT(E)S ET PRATICIEN(NE)S

Christina CHAPLAIS

CQP ALS AGE (Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur Loisir Sportif (CQP ALS) option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression) représentant le Comité départemental de Savoie D'EPGV à Bourg-Saint-Maurice.

Valérie CHINAGLIA

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

Isabelle CROCOMBETTE

BEEGDA 1 (Brevet d'État expression gymnique et disciplines associées) représentant le Comité départemental de Savoie D'EPGV à Bourg-Saint-Maurice.

Delphine DELHOMME

CQP ALS AGE (Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur Loisir Sportif (CQP ALS) option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression) représentant le Comité départemental de Savoie D'EPGV.

Anne DESMOULINS

Praticienne en médecine symbolique sur 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.

Auria ESBERARD

Accompagnatrice en moyenne montagne au sein du Bureau des Guides de Peisey-Vallandry / Les Arcs.

Christophe GRANDFILS

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

Anne LE TALLEC

Aide-soignante et sophrologue à Bourg-Saint-Maurice.

Béatrice MAITRE NDIAYE

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

Hervé VARRAZ

Numérologue, magnétiseur et trésorier de l'association Cœur Corps Conscience à Moutiers.

TARIFS :

De 10 € à 15 € l'atelier
(100 € le pass de 10 séances).

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.



DIMANCHE 25 JUIN

17H : ACCUEIL ET PRÉSENTATION DE LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE + ATELIER FABRICATION JUS DÉTOX

Accueil et présentation de la semaine du Mieux-Être par Nathalie GARCIA, directrice de l'Office de Tourisme de Peisey-Vallandry, et par un représentant de notre partenaire cette année : le comité départemental de Savoie d'EPGV (Education Physique et Gymnastique Volontaire), suivi d'un atelier de fabrication d'un jus détox.

Prix : Gratuit.

Durée : 1h à 1h30.

Lieu de RDV : Restaurant La Table d'Emma à Plan Peisey.

Atelier proposé par Emma MALFETTES.

LUNDI 26 JUIN

9H : BODY ZEN

Le Body Zen est une activité physique qui unit mouvement et musique et qui regroupe des techniques de la gymnastique suédoise avec différents exercices s'inspirant de multiples gymnastiques douces. Le Body Zen s'influence du yoga, du Pilates, des arts martiaux chinois que sont le Tai Chi et Qi Gong ou encore d'exercices inspirés de la méthode Feldenkrais et de relaxation.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

10H30 : MARCHÉ CONSCIENTE

À l'aide de techniques de sophrologie, de yoga et de méditation, c'est une marche lente en pleine conscience qui consiste à déplacer son attention sur chacun de ses pas et les diverses parties du corps pour atteindre une relaxation profonde. On aiguise également sa perception en étant attentif aux sons, aux odeurs et couleurs liées à l'environnement.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo, chaussures adaptées à une marche tonique, eau.

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

14H30 : NUMÉROLOGIE

Nous vibrons tous à une fréquence différente. La somme d'informations, ainsi que la fréquence terrestre qui ne cesse d'augmenter nous permettent d'accéder à plus de connaissance et de maîtrise de nous-mêmes.

MARDI 27 JUIN

La numérogie est une science des nombres, comme l'astrologie des planètes. Chaque thème de naissance a sa propre vibration. Lors de cet atelier conférence, différents sujets seront abordés en fonction du groupe.

Prix : 12 €.

Durée : 1h30.

Âge minimum : 16 ans.

Lieu de RDV : Espace Animation Tom Pouce (à gauche de la télécabine Vallandry).

Informations pratiques : Se munir d'un cahier, d'un stylo et d'une bouteille d'eau.

Atelier proposé par Hervé VARRAZ.

17H : **APPROCHE DU YOGA PAR LA RESPIRATION ET LA RELAXATION**

Le yoga considère la respiration comme l'un de ses principes de base. Les exercices de yoga associent toujours la respiration à la pratique. Chaque exercice est rythmé par la respiration, laquelle se fait par le nez et non par la bouche. La respiration permet de faire circuler l'énergie vitale et a donc toute son importance au niveau de l'équilibre énergétique. La relaxation se pratique souvent avec la respiration consciente, au niveau du ventre.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Isabelle CROCOMBETTE de la FF d'EPGV.

8H50 : **RANDONNÉE BOTANIQUE « DÉCOUVERTE DE LA FLORE DE PRINTEMPS »**

Aiguiser l'esprit et les sens, prendre le temps, sentir, toucher, observer à la loupe (sans cueillir) 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 de printemps et se détendre au cœur de la nature régénérante.

Prix : 15 € (gratuit -14 ans).

Durée : 3h15.

Âge minimum : 10 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 et de l'eau.

Atelier proposé par Marie-Odile DION.

9H : **PILATES**

Cette pratique se base sur la méthode Pilates, développée par Joseph PILATES au début du XX^e siècle. Cette technique douce mais puissante s'articule autour de six grands principes qui ciblent les muscles profonds. La pédagogie originale s'applique à rebâtir la structure osseuse afin de retrouver une bonne posture au quotidien. Le Pilates permet de lutter contre le déséquilibre musculaire et le mal de dos.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au

niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Isabelle CROCOMBETTE de la FF d'EPGV.

10H30 : NORDIC YOGA

Rencontre du Hatha yoga et de la marche nordique ; ces deux joyaux du sport santé se retrouvent et s'associent pour créer le nordic yoga. C'est une nouvelle manière de se déplacer avec les bâtons : la respiration devient consciente et nasale et se synchronise avec nos pas. Elle emprunte au yoga la technique Ujjayi permettant de freiner l'air et de produire un léger son. C'est également une toute nouvelle façon de pratiquer le Hahta yoga : les postures sont ici facilitées et rendues presque aériennes grâce à l'utilisation des bâtons.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Isabelle CROCOMBETTE de la FF d'EPGV.

14H / 15H / 16H / 17H :

INITIATION À LA MÉDECINE SYMBOLIQUE

La médecine symbolique est une médecine de l'âme s'adressant à la conscience des individus. La pratique repose sur des principes simples :

- Comprendre que la vie a un sens et que son but est l'éveil de la conscience.
- Reconnaître de l'intérieur le mécanisme créateur des problématiques.
- Apporter une réponse adaptée à ce mécanisme, car s'il provient de la personne, la guérison viendra également d'elle. La prise de conscience et une action symbolique facilitent cette réponse interne.

Durant cet atelier, venez faire connaissance et expérimenter la symbolique des corps énergétiques, leur géographie et leur réalité. Comment ? À l'aide de baguettes coudées, outil de la médecine symbolique.

Prix : Gratuit.

Durée : 1 heure par entretien individuel.

Âge minimum : 18 ans.

Lieu de RDV : Rosuel proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry).

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo et de l'eau.

Atelier proposé par Anne DESMOULINS.

17H : STRETCHING

Le stretching est un sport qui favorise principalement le bien-être du corps en ciblant le travail de l'élasticité musculaire et de la souplesse des articulations. Le stretching se fonde également sur de bonnes connaissances anatomiques et physiologiques, la pratique valorise les exercices par leurs bienfaits sur la santé et l'équilibre musculaire et articulaire.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

MERCREDI 28 JUIN

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

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.

Prix : 15 € (gratuit -14 ans).

Durée : 3h15.

Âge minimum : 10 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, de l'eau et un plaid pour la pause relaxation.

Atelier proposé par Marie-Odile DION.

9H : BODY ZEN

Le Body Zen est une activité physique qui unit mouvement et musique et qui regroupe des techniques de la gymnastique suédoise avec différents exercices s'inspirant de multiples gymnastiques douces. Le Body Zen s'influence du yoga, du Pilates, des arts martiaux chinois que sont le Tai Chi et Qi Gong ou encore d'exercices inspirés de la méthode Feldenkrais et de relaxation.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

13H30 : RANDONNÉE 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.

Prix : 15 € (gratuit -14 ans).

Durée : 3h15.

Âge minimum : 10 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 et de l'eau.

Atelier proposé par Marie-Odile DION.

14H : ATELIER DÉCOUVERTE DE LA SONOTHÉRAPIE

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.

Prix : 12 €.

Durée : 2h (gratuit -14 ans).

Âge minimum : 12 ans.

Lieu de RDV : Rosuel proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry).

Informations pratiques : Se munir d'un tapis de sol et d'eau.

**Atelier proposé par Béatrice MAITRE
NDIAYE.**

17H : APPROCHE DU YOGA PAR LA RESPIRATION ET LA RELAXATION

Le yoga considère la respiration comme l'un de ses principes de base. Les exercices de yoga associent toujours la respiration à la pratique. Chaque exercice est rythmé par la respiration, laquelle se fait par le nez et non par la bouche. La respiration permet de faire circuler l'énergie vitale et a donc toute

son importance au niveau de l'équilibre énergétique. La relaxation se pratique souvent avec la respiration consciente, au niveau du ventre.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

**Atelier proposé par Isabelle
CROCOMBETTE de la FF d'EPGV.**

JEUDI 29 JUIN

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.

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 de l'eau.

**Atelier proposé par Auria ESBERARD du
Bureau des Guides de Peisey-Vallandry /
Les Arcs.**

9H : PILATES

Cette pratique se base sur la méthode Pilates, développée par Joseph PILATES au début du XX^e siècle. Cette technique douce mais puissante s'articule autour de six grands principes qui ciblent les muscles profonds. La pédagogie originale s'applique à rebâtir la structure osseuse afin de retrouver une bonne posture au quotidien. Le Pilates permet de lutter contre le déséquilibre musculaire et le mal de dos.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Isabelle CROCOMBETTE de la FF d'EPGV.

10H30 : NORDIC YOGA

Rencontre du Hatha yoga et de la marche nordique ; ces deux joyaux du sport santé se retrouvent et s'associent pour créer le nordic yoga. C'est une nouvelle manière de se déplacer avec les bâtons : la respiration devient consciente et nasale et se synchronise avec nos pas. Elle emprunte au yoga la technique Ujjayi permettant de freiner l'air et de produire un léger son. C'est également une toute nouvelle façon de pratiquer le Hahta yoga : les postures sont ici facilitées et rendues presque aériennes grâce à l'utilisation des bâtons.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au

niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Isabelle CROCOMBETTE de la FF d'EPGV.

14H : ATELIER « 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.

Prix : 12 € (gratuit -14 ans).

Durée : 2h.

Âge minimum : 12 ans.

Lieu de RDV : Rosuel proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry).

Informations pratiques : Se munir d'un tapis de sol, d'un coussin, d'une serviette ou d'un plaid et de l'eau.

Atelier proposé par Béatrice MAITRE NDIAYE.

17H : STRETCHING

Le stretching est un sport qui favorise principalement le bien-être du corps en ciblant le travail de l'élasticité musculaire et de la souplesse des articulations. Le stretching se fonde également sur de bonnes connaissances



anatomiques et physiologiques, la pratique valorise les exercices par leurs bienfaits sur la santé et l'équilibre musculaire et articulaire.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

VENDREDI 30 JUIN

9H : **BODY ZEN**

Le Body Zen est une activité physique qui unit mouvement et musique et qui regroupe des techniques de la gymnastique suédoise avec différents exercices s'inspirant de multiples gymnastiques douces. Le Body Zen s'influence du yoga, du Pilates, des arts martiaux chinois que sont le Tai Chi et Qi Gong ou encore d'exercices inspirés de la méthode Feldenkrais et de relaxation.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

10H30 : **MARCHE CONSCIENTE**

À l'aide de techniques de sophrologie, de yoga et de méditation, c'est une marche lente en pleine conscience qui consiste à déplacer son attention sur chacun de ses pas et les diverses parties du corps pour atteindre une relaxation profonde. On aiguise également sa perception en étant attentif aux sons, aux odeurs et couleurs liées à l'environnement.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry.

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo, chaussures adaptées à une marche tonique, eau.

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

14H30 : **ATELIER SOPHROMASS**

Durant la séance, Anne (sophrologue) et Valérie (masseur énergétique) vous accompagnent dans une sophro-relaxation réparatrice pour mieux gérer le stress et la douleur. Le SophroMass : l'alliance de la sophrologie et du massage décuplent les effets bénéfiques. Un moment unique d'apaisement, de relâchement.

Prix : 12 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h15 à 1h30.

Âge minimum : 12 ans.

SAMEDI 1^{ER} JUILLET

Lieu de RDV : Rosuel proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche du Télécabine de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue décontractée. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA et Anne LE TALLEC.

17H : GYM POSTURALE

La gym posturale est une synthèse des postures actives, de méthodes Pilates, de culture physique traditionnelle et de stretching. C'est une méthode douce de travail axée sur le renforcement musculaire des muscles posturaux. Les articulations sont mobilisées lentement au rythme de sa respiration. Basée sur la stabilité articulaire, par la sollicitation des différentes chaînes musculaires du corps.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Isabelle CROCOMBETTE de la FF d'EPGV.

9H : PILATES

Cette pratique se base sur la méthode Pilates, développée par Joseph PILATES au début du XX^e siècle. Cette technique douce mais puissante s'articule autour de six grands principes qui ciblent les muscles profonds. La pédagogie originale s'applique à rebâtir la structure osseuse afin de retrouver une bonne posture au quotidien. Le Pilates permet de lutter contre le déséquilibre musculaire et le mal de dos.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Isabelle CROCOMBETTE de la FF d'EPGV.

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 mettez 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.

Prix : 15 €.

Durée : 2h.

Âge minimum : 14 ans.

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

Informations pratiques : Tenue décontractée. Se munir d'une serviette et de l'eau.

Atelier proposé par Christophe GRANDFILS.

16H : POSTURAL BALL

Le Postural Ball est une activité posturale « Sport Santé – Bien-Être » qui se pratique avec fluidité ; sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon ou gym ball. L'objectif est de renforcer le corps, de ramener le corps dans un alignement idéal créant ainsi une forte stabilité.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 13 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo (pratique pieds nus ou en chaussettes antidérapantes si à l'intérieur). Se munir d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Delphine DELHOMME de la FF d'EPGV.

17H : STRETCHING

Le stretching est un sport qui favorise principalement le bien-être du corps en ciblant le travail de l'élasticité musculaire et de la souplesse des articulations. Le stretching se fonde également sur de bonnes connaissances

anatomiques et physiologiques, la pratique valorise les exercices par leurs bienfaits sur la santé et l'équilibre musculaire et articulaire.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 12 ans (de 12 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo. Se munir d'une serviette, d'un tapis de sol et d'eau.

Atelier proposé par Christina CHAPLAIS de la FF d'EPGV.

DIMANCHE 2 JUILLET

9H : SORTIE BIEN-ÊTRE

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

Prix : 15 €.

Durée : 2h30.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Pont Baudin, devant le restaurant « Le Fer à Cheval » (en cas d'intempéries, 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 de l'eau.

Atelier proposé par Auria ESBERARD du Bureau des Guides de Peisey-Vallandry / Les Arcs.

9H : POSTURAL BALL

Le Postural Ball est une activité posturale « Sport Santé – Bien-Être » qui se pratique avec fluidité ; sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon ou gym ball. L'objectif est de renforcer le corps, de ramener le corps dans un alignement idéal créant ainsi une forte stabilité.

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 13 ans.

Lieu de RDV : Rosuel devant la gouille au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à la salle polyvalente de Vallandry).

Informations pratiques : Tenue sportive adaptée selon la météo (pratique pieds nus ou en chaussettes antidérapantes si à l'intérieur). Se munir d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Delphine DELHOMME de la FF d'EPGV.

10H : 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 !

Prix : 10 €.

Durée : 1h.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Rosuel proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry).

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

11H15 : 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.

Prix : Gratuit.

Durée : 1h.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Rosuel proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry).

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

12H15 : 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.

Prix : 10 €.

Durée : 5 à 10 minutes par personne.

Âge minimum : 14 ans.

Lieu de RDV : Rosuel proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry).

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

15H : ATELIER INITIATION AU MASSAGE (ENFANT-ADULTE)

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

Prix : 10 € (gratuit -14 ans).

Durée : 1h.

Âge minimum : 10 ans (De 10 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry).

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

16H15 : 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.

Prix : Gratuit

Durée : 1h.

Âge minimum : 10 ans (De 10 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel proche du Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry)

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.

17H15 : 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.

Prix : 10 €

Durée : 5 à 10 minutes par personne.

Âge minimum : 10 ans (De 10 à 16 ans accompagné d'un adulte).

Lieu de RDV : Rosuel proche de Campette au niveau de l'oriflamme ou de la tente Peisey-Vallandry (en cas d'intempéries, RDV à l'Espace Animation Tom Pouce à gauche de la télécabine Vallandry).

Informations pratiques : Tenue décontractée selon la météo. Se munir d'un tapis de sol, d'une serviette et d'eau.

Atelier proposé par Valérie CHINAGLIA.



MENU DE LA SEMAINE DU MIEUX-ÊTRE

DU 25 JUIN AU 2 JUILLET 2023

**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 26 JUIN

- Carottes râpées et sauce noix de cajou (végan)
- Ragoût de patates douces gingembre et noix de coco avec riz (végétarien et végan sans yaourt)
- Pêches fraîches pochées au sirop de verveine et thé fumé (végan)

MARDI 27 JUIN

- Pana cotta aux asperges et lait de riz (végan)
- Haricots verts et tofu sauté caramélisé (végétarien)
- Brownie marbré au chocolat et purée d'amandes (végan)

MERCREDI 28 JUIN

- Coleslaw au citron vert, graines de pavot (végétarien)
- Pommes de terre et poireaux rôtis sauce Romesco (végétarien)
- Carrot cake (végétarien)

JEUDI 29 JUIN

- Pink salad de choux rouge et orange (végétarien)
- Ragoût de légumes à l'indienne et riz basmati (végétarien)
- Gâteau chocolat-marron (végétarien, sans gluten, sans lactose)

VENDREDI 30 JUIN

- Salade Cobb (version plat) sauce mangue-citron vert (végétarien)
- Salade complète à base de légumes (végétarien)
- Crumble coco loco (végan, sans gluten, sans lactose)

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.