



HIVER
22-23

les 3 vallées

INFINITE
MOUNTAIN
EXPERIENCES

Zen Altitude

25 MARS AU 7 AVRIL

EN PARTENARIAT AVEC BONNEVAL®

QUINZE JOURS DE BIEN-ÊTRE AU COEUR DES 3 VALLÉES

SAMEDI 25 MARS

- 11h à 12h :
Danse brésilienne avec Cler
📍 Restaurant La terrasse
du Mottaret
- 14h à 14h30 :
Câlinothérapie avec les
animaux de Maya 📍 Ranch
nordique - Participation libre

DIMANCHE 26 MARS

- 10h à 16h :
**Journée Destress Détox
Yog'Ayurveda, marche &
automassage** avec
Corinne B - Prix libre 📍 Tueda

- 18h à 20h :
Ciné-débat documentaire
« Bienveillance paysanne »
📍 Cinéma Mottaret
Prix d'une entrée cinéma

LUNDI 27 MARS

- 10h à 12h :
Balade & yoga « À l'écoute
du silence » avec Marcela
📍 Forêt de l'Altiport
- 14h30 à 16h :
**Cercle de respiration
consciente** avec Pauline
📍 Maison de la réserve

MARDI 28 MARS

- 9h30 à 12h :
**Méditation guidée et
Voyage au Tambour
chamanique** avec Rachel
Participation libre 📍 Tueda
- 14h30 à 16h :
Yoga danse fusion avec
Nathalie 📍 Salle de l'office de
Mottaret - 20€

MERCREDI 29 MARS

- 9h30 à 12h :
**Méditation guidée au
Tambour et réflexologie
faciale** avec Rachel et
Corinne - Participation libre
📍 Tueda
- 14h30 à 16h :
Yoga Vinyasa avec Pauline
📍 Altiport



SALOMON

WWW.MERIBEL.NET

VICOMTE A.
PARIS

JEUDI 30 MARS

• 10h à 11h30 :

Atelier infusions plantes locales avec Eglantine - 12€

📍 Salle de l'office de Mottaret

• 14h30 à 15h30 :

Atelier diététique avec Alexia 📍 Hall de l'auditorium

• 17h à 19h :

(15 min) **Massages drainage lymphatiques et anticellulite** avec Noémie

📍 Salle de l'office de Mottaret

VENDEDI 31 MARS

• 11h à 12h :

Danse brésilienne avec Cler

📍 Tueda

• 17h à 19h :

(15 min) **Massages drainage lymphatiques et anticellulite** avec Noémie

📍 Salle de l'office de Mottaret

SAMEDI 1^{ER} AVRIL

• 14h à 14h30 :

Câlinothérapie avec les animaux de Maya 📍 Ranch nordique - Participation libre

LUNDI 3 AVRIL

• 10h à 12h :

Land art et jardin zen sur neige avec Alexia 📍 Tueda

• 14h à 14h30 :

Câlinothérapie avec les animaux de Maya 📍 Ranch nordique - Participation libre

• 15h à 16h :

Conférence interactive « Oser dire » et jeu de communication avec Marcela 📍 Chalet détente intermédiaire Saulire
Accès piéton ou à skis

MARDI 4 AVRIL

• 11h à 13h :

Atelier « Crusine » avec Marie 📍 Hall auditorium - 15€

• 14h à 14h30 :

Câlinothérapie avec les animaux de Maya 📍 Ranch nordique - Participation libre

• 15h à 15h30 ou 15h45 à 16h15 :

Pratique en groupe de la cohérence cardiaque avec Christine 📍 Salle de l'office de Mottaret - Participation libre

MERCREDI 5 AVRIL

• 9h30 à 11h :

Initiation Danse hip hop avec les chorégraphes et danseurs 📍 Folie Douce

• 14h à 15h30 :

Prana'Danse avec Corinne B

📍 Tueda

• 16h à 17h :

Yoga pour enfant et famille avec Corinne B 📍 Tueda

JEUDI 6 AVRIL

• 9h30 à 12h :

Méditation guidée au Tambour et Fleurs de Bach avec Rachel et Corinne

📍 Tueda - Participation libre

• 14h30 à 16h30 :

Atelier gestuelle d'une lettre hébraïque en lien avec son arcane du tarot de Marseille avec Christine

📍 Salle de l'office de Mottaret

VENDEDI 7 AVRIL

• 9h30 à 12h30 :

Rituel Massage, Shiatsu & Yoga avec Magali

📍 Maison de la réserve

• 13h30 à 16h30 :

- **Bar à tisane, goûter Zen et espace lounge** avec l'Office du Tourisme et l'ESF
- **Massages détente** assis avec Françoise
- **Fabrication de cosmétiques**

📍 Front de neige de Mottaret

TOUS LES JOURS

Offrez-vous un tapis de yoga Méribel à 10 € en vous rendant dans les offices de tourisme.

CONTACTER les intervenantes (ateliers sur inscription)

Alexia +33 (0)6.74.31.30.16

Eglantine +33 (0)6.71.41.10.64

Folie douce

event@lafoliedouce-meribel.com

Cler +33 (0)6.26.15.62.09

Corinne B +33 (0)6.87.57.33.71

Christine +33 (0)6.82.41.84.03

Françoise +33 (0)6.24.36.77.77

Nathalie +33 (0)6.61.32.17.83

Noémie +33 (0)6.45.12.10.11

Magali +33 (0)6.37.44.38.36

Marcela +33 (0)6.03.00.45.49

Marie +33 (0)6.69.09.56.62

Maya +33 (0)7.55.68.68.10

Pauline +33 (0)7.49.07.05.55

Rachel +33 (0)6.70.40.21.78

Rachel et Corinne

+33 (0)6.70.40.21.78

-

Lorsque aucun tarif n'est indiqué, il s'agit d'une activité gratuite.

En cas de pluie, contactez

l'intervenante pour connaître le lieu de repli.

-

• Repas détente **La terrasse**

Entrée : 12€ Gaspacho ou Tartare de truite / Plat : 19€ farandole de légumes au bouillon aromatique et œuf brouillé ou poke bowl
Dessert : 9€ Pavlova myrtille ou tarte citron meringuée.
+33 (0)4.79.08.35.95

• Menu bien être **Clos Bernard**

1 cocktail + 1 entrée et verre de vin + 1 plat avec verre de vin + 1 dessert + 1 tisane.
+33 (0)4.79.00.00.07 / 85€

• Cocktail détox à **l'Abreuvoir**

• Spa **Alpen Ruitor** en mode

Zénitude -20% sur l'entrée spa 1 heure à 25€ = 20€ / -10% sur tous les massages supérieurs à 50 minutes / 1h d'entrée au spa incluse pour tous les massages, -10% sur les produits Dermalogica et Omnisens.
+33 (0)4.79.00.48.48