

Zen Altitude

PROGRAMME

DU 14 AU
27 AOÛT 2021

DIMANCHE 15 AOÛT

- **10h-18h Détente du dos par le massage assis** avec Emmanuelle et Françoise M
📍 Parvis du Parc Olympique participation libre.

LUNDI 16 AOÛT

- **9h-12h Portes ouvertes**
📍 Place de l'OT* de Mottaret accès libre ☁ Salle de l'OT* de Mottaret.
- **9h-10h Zen équi attitude**
Séance éthologique 📍 Centre équestre / 25€ réservation sur place.

- **10h à 18h Escalade sur mur extérieur** 📍 Au sommet de la Truite sous Mottaret / 3 séances de 10h à 12h - 13h30 à 15h30 - 15h30 à 17h30 / Bureau des guides.
- **17h-18h Pilates avec Christelle**
📍 Lac de Tueda ☁ Salle de l'OT* de Mottaret.
- **18h-19h Chi Kung** avec Françoise M 📍 Solarium Côte Brune ☁ Salle de l'OT* de Mottaret / prix libre.

MARDI 17 AOÛT

- **9h-10h Chi Kung** avec Françoise M 📍 Solarium Restaurant Côte Brune Mériber-Mottaret ☁ Salle de l'OT* de Mottaret / prix libre.
- **9h-17h « Contemplation au bord des lacs »** 📍 Parking du lac de Tueda / Bureau Des Guides.
- **16h-18h Massage découverte** avec Laura 📍 Chaudanne.
- **18h-19h Chi Kung** avec Françoise M 📍 Solarium Restaurant Côte Brune Mériber-

Mottaret ☁ Salle de Mottaret prix libre.

MERCREDI 18 AOÛT

- **9h-10h Chi Kung** avec Françoise M 📍 Solarium Restaurant Côte Brune Mériber-Mottaret ☁ Salle de l'OT* de Mottaret / prix libre.
- **11h-13h Massage assis**
📍 Au sommet de la Saulire 10€ réservation en ligne ou à l'accueil de l'OT*.
- **15h-16h Conférence interactive « Conscience de soi, estime de soi »** avec Marcela 📍 Plateau de la Chaudanne ☁ Lounge Chaudanne.
- **17h-18h Atelier Un vrai jeu de famille! « Jouons aux animaux au ralenti... »** avec Françoise D 📍 Théâtre de verdure Chaudanne ☁ Lounge Chaudanne
- **9h-12h « Au pied de mon arbre »** 📍 Parking à l'entrée des Allues / Bureau Des Guides.
- **18h-19h Chi Kung** avec





Françoise M Solarium
Restaurant Côte Brune Méribel-
Mottaret Salle de Mottaret
prix libre.

• **19h-20h Concert interactif**

Matta Joe Plateau de la
Chaudanne / accès libre.

• **21h30-22h30 Ciné plein air**

Tourisme au Népal Plateau
de la Chaudanne / accès libre.

JEUDI 19 AOÛT

- **9h-10h Chi Kung** avec
Françoise M Solarium
Restaurant Côte Brune Méribel-
Mottaret Salle de Mottaret
prix libre.
- **9h-10h Zen équi attitude** -
Séance éthologique / 25€ résa
sur place.
- **10h15-11h15 Bien être par les
pieds** avec Emmanuelle Salle
de l'OT* de Méribel-Mottaret
participation libre.
- **16h-18h Massage Découverte**
avec Laura Plateau de la
Chaudanne / gratuit.
- **17h-18h Pilates** avec Christelle
 Lac de Tueda Salle de
l'OT* de Mottaret.
- **18h-19h Chi Kung** avec
Françoise M Solarium
Restaurant Côte Brune Méribel-
Mottaret Salle de l'OT* de
Méribel-Mottaret / prix libre.

VENREDI 20 AOÛT

- **9h-10h Chi Kung** avec
Françoise M Solarium
Restaurant Côte Brune Méribel-
Mottaret Salle de l'OT* de
Méribel-Mottaret / prix libre.
- **9h30-11h30 Voyage vibratoire
en forêt** avec Magali Départ
de l'OT* de Méribel Mottaret.
- **16h30-17h30 Huiles
Essentielles : atelier Les bobos
de la rando** Salle de l'OT* de
Méribel-Mottaret / prix libre.
- **18h-19h Chi Kung** avec
Françoise M Solarium
Restaurant Côte Brune Méribel-
Mottaret Salle de l'OT* de
Méribel-Mottaret / prix libre.

SAMEDI 21 AOÛT

- **9h-10h Chi Kung** avec Françoise
M Solarium Restaurant Côte

Brune Méribel-Mottaret
 Salle de Mottaret / prix libre.

- **10h-19h Détente du dos par
le massage assis Amma** avec
Emmanuelle Place de l'OT*
de Méribel Mottaret Salle de
l'OT* de Mottaret / participation
libre.
- **18h-19h Chi Kung** avec
Françoise M Solarium
Restaurant Côte Brune Méribel-
Mottaret Salle de Mottaret
prix libre.

LUNDI 23 AOÛT

- **9h-12h Portes ouvertes**
 Chaudanne / accès libre
 Lounge.
- **9h-10h Zen équi attitude** -
Séance éthologique / 25€ résa
sur place.
- **17h-19h « Le Grand Rappel »**
 Parc Olympique / Bureau
Des Guides.
- **16h30-17h30 Huiles
Essentielles : Les petits bobos
de la rando** avec Françoise M
 Salle de l'OT* de Méribel-
Mottaret / prix libre.

MARDI 24 AOÛT

- **9h30-11h30 Yoga itinérant
marche ton souffle** avec Magali
 Parking du lac de Tueda.
- **12h-14h Cuisine végétale** Marie
 Lounge Chaudanne / prix libre.
- **14h30-17h Atelier de
fabrication de crème
corporelle naturelle**
 Lounge Chaudanne / 5€ / 10
pers réservation en ligne ou à
l'accueil de l'OT*.
- **9h-17h « Contemplation au
bord des lacs »** Parking du lac
de Tueda / Bureau Des Guides.
- **16h-18h Pilates** avec Christelle
 Lac de Tueda Salle de
l'OT* de Mottaret.

MERCREDI 25 AOÛT

- **10h-11h L'énergie au féminin**
avec Françoise D Théâtre de
Verdure, La Chaudanne
 Lounge Chaudanne.
- **9h-12h « Au pied de mon
arbre »** Parking à l'entrée des
Allues / Bureau Des Guides.
- **15-16h Conférence interactive**

« **Conscience de soi, estime de
soi** » avec Marcela

Plateau de la Chaudanne
 Lounge Chaudanne.

JEUDI 26 AOÛT

- **9h-10h Zen équi attitude** -
Séance éthologique / 25€ résa
sur place.
- **10h-12h Ces plantes qui
guérissent** avec Laetitia
 Au pied de la statue du loup
à l'Altiport.
- **12h-14h Cuisine végétale** Marie
 Lounge Chaudanne / prix libre.
- **15h-17h Balade & yoga** avec
Marcela Arrêt navette Altiport.

VENREDI 27 AOÛT

- **10h-12h Ces plantes qui
guérissent** avec Laetitia
 Au pied de la statue du loup
à l'Altiport.
- **10h15-11h15 Atelier Bien être
par les pieds** avec Emmanuelle
 Salle de l'OT* de Méribel-
Mottaret / prix libre.

- **Les ateliers sont sur inscription,**
merci de contacter par téléphone
l'intervenante :

Emmanuelle : 06.81.71.61.62
Françoise D : 06.24.36.77.77
Françoise M : 06.98.80.93.50
Magali : 06.37.44.38.36
Marcela : 06.03.00.45.49
Marie : 06.69.09.56.62
Christelle : 06.22.64.21.32
Laetitia : 06.50.00.39.12
Laura : 06.31.54.20.35

- Toutes les activités du **bureau
des guides** sont gratuites sur
réservation : 06 43 89 72 91

- Lorsqu'aucun tarif est indiqué il
s'agit d'une activité gratuite.

*OT : Office de Tourisme
 : Lieu d'activité
 : Lieu d'activité en cas de pluie

- **Pour tout complément
d'information**
MÉRIBEL TOURISME
+33 (0)4 79 08 60 01
www.meribel.net