



# SPA Les Flocons de Chamrousse



## Ma Journée pour mon Bien-être

Vous vous sentez fatigué(e), stressé(e), éparpillé(e), en surcharge mentale ? Offrez-vous une pause bien méritée avec « Ma Journée Bien-Être », un programme déclencheur de bien-être à tous les niveaux ! Cette journée est la vôtre et vous propose de prendre le temps, de vous détendre dans un cadre agréable, de vous chouchouter grâce à 3 ateliers interactifs et un accès libre au Spa : hammam, sauna, jacuzzi et piscine. Que du Bonheur !

## Au programme

Arrivée au Spa vers 9h45, je déguste une viennoiserie avec une boisson chaude ou froide

Je commence mon 1<sup>er</sup> atelier à 10 h

### Miracle Morning & énergie positive



J'accède à mon 2<sup>ème</sup> atelier à 11 h

### Auto massage de détente



Je déjeune dans le restaurant à côté du Spa, Le Paradox



Vers 14h, mon 3<sup>ème</sup> atelier

### Relaxation & Méditation



et je termine mon après-midi dans le Spa pendant 2h.

### Piscine, jacuzzi, hammam, sauna et tisanerie



## DESCRIPTIF DES ATELIERS

### **MIRACLE MORNING & ENERGIE POSITIVE**

**Avec Carine André, Praticienne en psychologie positive & énergétique**

Et si vous débutiez votre journée par un miracle morning ? Venez libérer votre énergie positive, profiter pleinement du moment présent, cultiver votre plaisir et faire une mini-cure d'émerveillement ! Cet atelier, mixant apports issus de la psychologie positive et exercices ludiques, redonne du Peps et calme le stress !

Un moment unique pour pétiller et rayonner toute la journée



### **AUTOMASSAGE DE DETENTE**

**Avec Lina Chaux Roudier, Esthéticienne, Cosméticienne, Hydrothérapeute, Praticienne en massage depuis 33 ans, Diplômée d'état, Brevet de Maitrise Supérieur.**



Automassage de mes mains, bras, épaules, cou, visage, pieds, jambes, ventre et de mes dorsales.

Mes manœuvres sont effectuées en effleurages, pressions et lissages tout en respectant ma respiration lente.

Je prends conscience de mon corps en lui procurant de la douceur. L'objectif est de pouvoir expérimenter et s'approprier les gestes qui font du bien.

### **SEANCE DE RELAXATION & MEDITATION**

**Avec Carine André, Praticienne en psychologie positive & énergétique**

Grand moment de détente et de lâcher-prise total. J'apprends à être pleinement présent à l'instant et à mes sensations, mes pensées et mes émotions, une attitude qui prémunit contre le stress et la rumination.



### **Spa pendant 2 heures**

**Avec moi-même**



Accès à la Piscine, température à 32°, avec la nage à contre-courant, des jets auto-massant, une cascade d'eau dynamique pour ma nuque.

2 Jacuzzis, température 38°, avec des buses d'eau et d'air, pour une décontraction totale des systèmes musculaires, nerveux et activation de la circulation sanguine.

2 Saunas, température l'un à 90° et l'autre à 100°, cabine en bois procurant de la chaleur sèche, pour une décontraction des muscles et des nerfs et sudation.

2 Hammams, température 40° et l'autre 45°, cabine carrelée procurant de la chaleur humide et parfumée à l'huile essentielle d'Eucalyptus.

Les bienfaits : décontraction des muscles et des nerfs, dégagement des voies respiratoires.

Le Bar Tisanerie est à ma disposition ainsi que le Solarium.

Le Spa fournit des sandales et un drap de bain.

## **ADRESSE DE MA JOURNEE BIEN-ETRE :**

## SPA Les Flocons de Chamrousse : 38410 CHAMROUSSE 1650

(Adresse postale : 49 rue des Gentianes), adresse de l'entrée du Spa : montée des Gaboureaux

Tél du Spa : 04 76 62 02 08. Tél de Lina : 06 75 85 10 69

### ORGANISATION

- \* Prévoir d'arriver au SPA de Chamrousse à 9h45
- \* Collation avec boisson chaude ou froide au Spa
- \* Changement de vêtement dans les vestiaires
- \* Présentation de chacune, chacun et installation au 1<sup>er</sup> atelier vers 10 h
- \* Miracle morning & énergie positive
- \* Le 2<sup>ème</sup> atelier est prévu vers 11h45, auto massage
- \* Le repas se déroule dans le restaurant adjacent au Spa, « Le Paradox »,
- \* Une proposition de menu vous sera présentée
- \* Le 3<sup>ème</sup> atelier se fera après le repas et une petite digestion ... vers 14 h
- \* Séance de relaxation & méditation
- \* Et pour terminer cette belle journée, accès au Spa pendant 2 heures



### TENUE VESTIMENTAIRE

**Pour les ateliers : tenue de sport décontractée, prévoir tee-shirt ample pour l'auto massage, des chaussettes ou pieds nus et bien sûr un maillot de bain pour la piscine.** (Pas de short de bain).

**Nous vous fournissons : sandales et 1 drap de bain, tapis au sol et plaid (pour la relaxation).**

J'évite de venir avec mes bijoux.

### LE REPAS

**Nous vous proposons une entrée avec plat chaud, dessert et une boisson**

(1 jus de fruit ou 1 verre de vin et 1 café).

Nous vous accueillons au **Restaurant « Le Paradox » dans une ambiance conviviale et décontractée.** Comme son nom l'indique, cet établissement et le Chef Igor vous concoctent des plats un peu sortis des plats de la Montagne, Igor élabore ces plats avec des produits locaux et surtout frais. Il vous propose plusieurs menus, adaptés à tous les goûts. N'hésitez pas à nous faire savoir vos allergies et/ou contre-indications.



### TARIF :

129 € par personne.

### Ce prix comprend :

L'accueil, les 3 ateliers, l'accès libre au spa, le déjeuner avec boisson

Le prêt de sandales et un drap de bain

### NOMBRE DE PERSONNES ACCUEILLIES :

De 10 à 20 personnes, pour une ambiance cocooning

Venez en famille, entre amis, entre collègues de travail

et surtout profitez d'une journée rien que pour vous !



**Le SPA LES FLOCONS à Chamrousse vous souhaite une merveilleuse Journée Bien-Être**

### DATES DES JOURNEES BIEN ETRE

Samedi 27 Avril, Samedi 22 Juin, Samedi 29 Juin et Samedi 7 Juillet 2019

\*\*\*\*\*

**VOUS ETES UN GROUPE DE MINIMUM 10 PERSONNES et ....**  
**VOUS DESIREZ ORGANISER UNE JOURNEE BIEN ETRE A VOTRE DATE .....**  
**PRENEZ CONTACT AVEC LINA RESPONSABLE DE L'ORGANISATION.**  
**Téléphone de Lina : 06 75 85 10 69**

### INSCRIPTIONS

Sur Facebook, sur la page spa les flocons de Chamrousse

### RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

spachamrousse.fr

### PAIEMENT

**Bientôt par vente à distance, renseignements au 04 76 62 02 08**  
**Ou en envoi par chèque**