

Les soins de Colette

Le **massage** permet de vous reconnecter à vos sensations profondes, à prendre conscience de vos tensions, de vos besoins, et de vous libérer de toutes les pollutions physiques, psychiques et mentales emmagasinées tout au long de votre vie.

La **kinésiologie** est un outil de rééquilibrage énergétique simple et efficace, grâce à une action sur les méridiens et ainsi sur l'harmonie globale.

Les **exercices de mise en forme** proposés dans l'atelier sont issus de diverses techniques (kinésiologie éducative, ayurvéda, énergétique...). Des mouvements simples et des stimulations de points et méridiens d'acupuncture permettent une meilleure concentration, un meilleur centrage et une amélioration des perceptions.

Dans tous les exercices, la **respiration** tiendra une place essentielle, pour se recentrer et se détresser. L'atelier se fera dehors, si le temps le permet.

Les **bains «détente»**, avec ou sans huiles essentielles adaptées à chacun(e), grâce à un matelas propulseur de bulles, dans la baignoire, sont source de relaxation et complètent agréablement les soins.

Les **entretiens** se font sur la base de la naturopathie. Ils permettront de proposer une alimentation adaptée à vos besoins, à votre rythme de vie, ainsi que différents axes pour améliorer votre bien-être au quotidien.



Sortez du rythme effréné du quotidien, entre transports, travail, activités diverses et stress, en vous offrant un séjour à la montagne, dans notre lieu nommé « Fleurs de vie ».

Quelques jours pour vous poser, vous reposer, vous laisser vivre, tout en profitant des bienfaits d'une cure de soins : massages, kinésiologie, réflexologie, conseils en hygiène de vie, alimentation, bains détente...

Ou offrez à un proche une cure de remise en forme pour un anniversaire, un mariage, un départ à la retraite...



Renseignements :

Colette BARAK
Le Sécheron
Route des Frasses
73600 Salins-les-Thermes
06 77 74 34 34
colette.barak@gmail.com
www.fleurs-de-vie.com

Séjour de remise en forme

Détente & mieux-être



Passiflore

Colette BARAK

Massages - Mieux-Être

Téléphone : 06 77 74 34 34

Programme

Dimanche

14h30 arrivée et installation

15h30 entretien n°1

20h 00 dîner

Lundi / Mercredi / Jeudi

08h30 atelier mise en forme ou méditation

09h15 petit déjeuner

10h15 bain relaxant, massage, ou libre

13h00 déjeuner

Après-midi libre

20h00 dîner

Mardi

08h30 méditation

09h15 petit déjeuner

Matinée libre

13h00 déjeuner

15h30 / 18h00 bain relaxant, massage

20h00 dîner

Vendredi

08h30 atelier mise en forme

09h15 petit-déjeuner

10h15 bain + entretien n°2

13h00 déjeuner

Après-midi libre

15h30 départ ou bain + entretien n°2

Départ

Pendant vos temps libres, en complément et sur rdv, vous pourrez bénéficier d'autres soins et activités :

- Sophrologie
- Randonnée
- Yoga
- Ostéopathie
- Lithothérapie – test de couleurs



LOGEMENT

Je mets à votre disposition un appartement orienté plein sud. Balcon, terrasse, jardin et hamac vous accueilleront pour une meilleure détente, avec vue sur les montagnes.

A l'étage :

- Chambre Pivoine (lit de 160)
- Chambre Seringa (2 lits superposés)
- un salon commun donnant sur le balcon
- une salle de bains et des toilettes communes.

Au rez-de-chaussée, les repas sont pris dans la cuisine salle à manger commune, ou sur la terrasse, si le temps le permet. L'appartement est **NON FUMEUR**.



TARIFS

Prix de la cure comprenant :

- Hébergement 5 nuits (draps et 1 serviette de toilette compris)
- 5 pensions complètes (repas faits maison)
- 2 entretiens de 60 mn
- 4 massages ou soins 60 mn
- 5 bains « détente » 10 mn
- 3 ateliers mise en forme 30 mn
- 2 méditations 20mn

Ces prix s'entendent hors boissons autres que thé et tisanes.

Aucun alcool n'est servi pendant ce séjour.

Le linge spécifique aux soins (peignoir, serviettes ...) n'est pas fourni. Prévoyez d'apporter le vôtre.

maximum 2 curistes par semaine

1 Curiste / chambre Pivoine	765 €
1 Curiste / chambre Seringa	705 €
1 Accompagnant (non curiste) / chambre Pivoine*	320 €
2 personnes non curistes / Chambre Pivoine*	640 €
1 Accompagnant (non curiste) / chambre Seringa*	270 €
2 personnes non curistes/ chambre Seringa*	540 €

*Ces tarifs comprennent les repas

Massage 60 mn, kinésiologie ou entretien 60 mn	60 €
Participation à l'atelier remise en forme	10 €
Bain détente	5 €

Curieuse du monde et des autres cultures, mes voyages et mes rencontres tant personnelles que professionnelles m'ont emmenée sur des chemins intérieurs nouveaux. L'orthophoniste que j'étais s'est alors orientée, depuis 20 ans, vers d'autres techniques d'accompagnement. Spécialisée en différents massages (ayurvédiques, tibétain, Toucher Conscient, réflexologie) et en naturopathie, je propose aujourd'hui de partager mes expériences lors d'une cure de remise en forme personnalisée et adaptée à vos besoins.

