

LES WEEK-ENDS
NOUVELLE ENERGIE
D'ANNICK PASQUIER

Association Résonances
propose et organise

UN WEEK-END
THALASSO
STRETCHING
DÉTENTE

Les 21 et 22 Novembre 2009
AU RELAIS THALASSO DE LA BAULE

LE THÈME :
COMMENT CONSERVER SON CAPITAL
ENERGETIQUE

Les 21 et 22 novembre 2009
Participez au Week-End Nouvelle Énergie
d'Annick Pasquier
Au centre Thalasso de la Baule

”COMMENT CONSERVER SON CAPITAL ENERGETIQUE”

VOTRE PROGRAMME

**Soins en thalasso : reminéralisation du corps par
les oligo-éléments marins**

- 1 - Enveloppement d'algues, pour une action relaxante et reminéralisante.
- 2 - Modelage sous pluie marine, pour activer la circulation, stimuler les zones réflexes et favoriser ainsi l'élimination des toxines.
- 3 - Hydromassage, pour stimuler la circulation et tonifier les tissus.
- 4 - Massage indien ou californien, pour favoriser la circulation des énergies.

Accès libre à l'Espace Hydrotonic pendant tout le week-end.
Piscine, sauna, hammam, parcours aquatique, à volonté.

Initiation au shiatsu

Sur les thèmes :

- « Comment conserver son capital énergétique »
- « Comprendre son ventre et détendre son dos »

Mini conférence sur « la gestion de stress »

Stretching : souplesse - tonicité – équilibre

Dans une salle équipée : placement, mobilité et raffermissement du corps: étirements posturaux, tonicité du plancher pelvien, assouplissement des lombaires.

Dans une piscine équipée de rampes de maintien : cours de stretching aquatique.

Thème: souplesse et mobilité articulaire, détente du dos.

Les Tarifs

4 Soins thalasso + accès à l'Espace Hydro tonique pendant tout le week-end : **199€** . Ces tarifs sont applicables à partir de 15 personnes inscrites.

Accueil V.I.P : peignoirs, sandales et bonnets fournis.

(Chèque à l'ordre du Relais Thalasso de La Baule).

Intervention Annick Pasquier pour le week-end :

(cours de stretching - coaching - initiation au shiatsu - conférence) :100€

(Chèque à l'ordre de l'Association Résonances)

Soins en options à réserver dès l'inscription, selon les places disponibles:

- Massage minéral aux pierres chaudes : 71,20€

- Watermass : palper rouler, drainage avec association de l'eau de mer et des huiles essentielles : 46,40€

Le lieu

Relais Thalasso La Baule : 28 Bd de l'Océan, 44500 La Baule.

Les dates

Du samedi 21 Novembre au dimanche 22 Novembre.

(accueil des participants vendredi soir)

Hébergement à proximité (Chèque à l'ordre du Relais Thalasso de La Baule)

Hôtel Bellevue *** à 50m du centre Thalasso : Tél. 02 40 60 28 55

Tarifs: **110 €** par personne pour 2 nuits en chambre double

95€ en single pour 2 nuits

(petit déjeuner compris) www.hotel-bellevue-plage.fr

Choix d'autres hôtels:

Prendre directement contact avec l'office du tourisme de la Baule.

i.perrais@labaule.fr ou bien nous contacter.

Transport

Voiture : 4H30 de Paris par autoroute (450km)

Train : 3 heures en TGV - Arrivée Gare de La Baule Escoublac.

WEEK-END NOUVELLE ENERGIE

Un week-end pour faire le plein d'énergie et reprendre pleinement possession de son corps.

En collaboration avec le Relais Thalasso de La Baule, Annick Pasquier vous invite à participer au Week-end Nouvelle Énergie.

Un week-end rien que pour soi, qui associe thalasso, stretching et détente dans un cadre convivial.

Un week-end pour retrouver souplesse et reminéralisation du corps, tonicité, bien-être et équilibre !

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Le planning détaillé vous sera communiqué lors de l'inscription

Annick Pasquier – Association Résonances
107 Bd Murat 75016 Paris

Téléphone : 01 45 04 58 27 – Mobile : 06 03 81 13 80
annickpasquier@resonances.asso.fr

Clôture des inscriptions : 7 novembre 2008

www.resonances.asso.fr

Le site d'Annick Pasquier