

La Résidence  
**Belle Plage** \*\*\*  
"l'Annexe"

LA TRANCHE-SUR-MER EN VENDÉE

**SÉJOUR D'INITIATION  
AU BIEN-ÊTRE**

*JUIN 2015*

**Massage relaxant - Massage tonifiant  
Huiles essentielles - Sophrologie  
Réflexologie - Yoga du rire - Le jeûne...**

# PROGRAMME SÉJOUR

DU 8 JUIN AU 12 JUIN 2015

8 ateliers encadrés par des professionnels



Massage relaxant - Massage visage anti rides - Massage tonifiant  
Les huiles essentielles minceur - La cosmétique, recettes aux huiles essentielles  
L'équilibre dans votre assiette - Le jeûne, une nouvelle thérapie ?  
L'activité physique adaptée à votre objectif.

## Lundi 8 juin 2015 :

De 14h00 à 17h00 Les techniques du massage en relaxation profonde

*Joël MENANTEAU praticien bien être*

## Mardi 9 juin 2015 :

De 9h00 à 12h00 Les techniques du massage anti rides du visage

De 14h00 à 17h00 Les techniques du massage tonifiant, idéal pour les sportifs

*Gaëlle ETOURNEAU praticienne bien être, esthéticienne*

## Mercredi 10 juin 2015 :

De 9h00 à 12h00 Les huiles essentielles minceur et de ses modes d'applications

De 14h00 à 17h00 La cosmétique à base d'huiles essentielles et ses recettes

*Betty GESLIN aromathérapeute*

## Jeudi 11 juin 2015 :

De 9h00 à 12h00 L'équilibre alimentaire rôle des nutriments dans l'organisme

De 14h00 à 17h00 Le jeûne, la découverte de nos ressources

*Fabienne BAÏZES naturopathe, Alain GUICHETEAU TRA ANDC C. Portelance*

## Vendredi 12 juin 2015 :

De 9h00 à 12h00 L'activité physique adaptée à votre objectif

*Joël MENANTEAU praticien bien être*



# PROGRAMME SÉJOUR

DU 22 JUIN AU 26 JUIN 2015

8 ateliers encadrés par des professionnels

Massage relaxant - Sophrologie - La gestion du stress  
La réflexologie - La communication dans le couple  
La confiance en soi - Le yoga du rire - Le jeûne

## Lundi 22 juin 2015 :

De 14h00 à 17h00 Les techniques du massage en relaxation profonde

*Joël MENANTEAU praticien bien être*

## Mardi 23 juin 2015 :

De 9h00 à 12h00 Découverte de la sophrologie

De 14h00 à 17h00 Le stress dans tous ses états

*Marielle PREAULT Sophrologue*

## Mercredi 24 juin 2015 :

De 9h00 à 12h00 Découverte de la réflexologie plantaire

De 14h00 à 17h00 La réflexologie plantaire appliquée

*Patricia POTIRON Réflexologue*

## Jeudi 25 juin 2015 :

De 9h00 à 12h00 La communication dans le couple

De 14h00 à 17h00 La confiance en soi

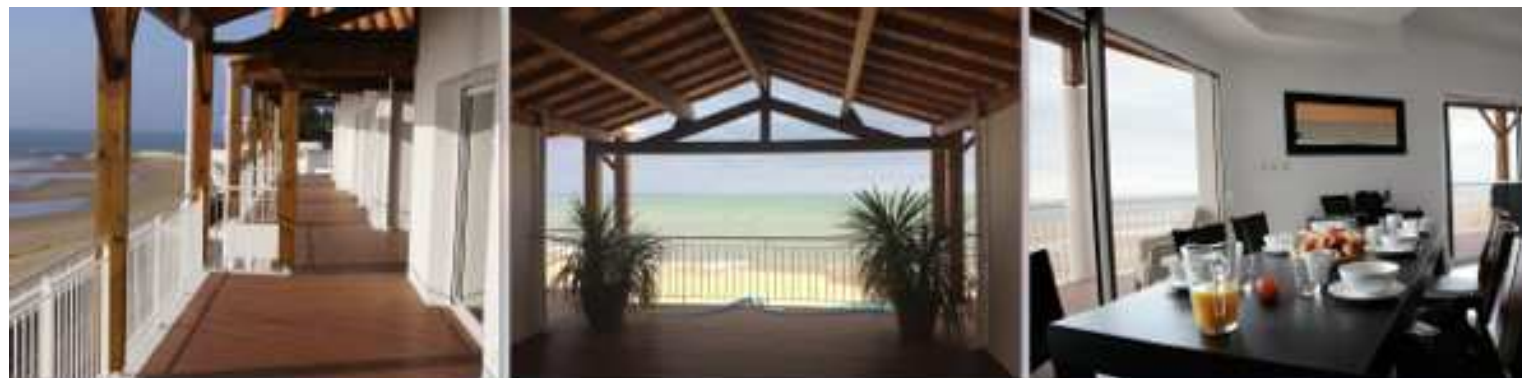
De 18h00 à 19h00 Le yoga du rire

*Yannick CALENDREAU TRA ANDC C. Portelance*

## Vendredi 26 juin 2015 :

De 9h00 à 12h00 Le jeûne, la découverte de nos ressources.

*Alain GUICHETEAU TRA ANDC C. Portelance*



## LES PRESTATIONS DU SÉJOUR RÉSIDENTIEL

- 16 ateliers de 3 heures :** Un atelier de 3 heures tous les matins du mardi au vendredi  
Un atelier de 3 heures tous les après-midi du lundi au jeudi
- Hébergement single :** Hébergement en chambre single en appartement vue mer  
Terrasse privative avec transat (*prestation hôtelière drap de bain inclus*)
- Restauration :** Le kit petit déjeuner est mis à disposition dans l'appartement, avec livraison des viennoiseries tous les matins.  
Restauration non incluse : Cafétéria et restaurant gastronomique mitoyens à la résidence avec formules avantageuses.

## LES CONDITIONS TARIFAIRES DU SÉJOUR

- Tarif du séjour** Le séjour de 5 jours 4 nuits comprenant les prestations ci avant citées est facturé **789 € TTC.** (*ateliers + hébergement + petits déjeuners*)
- Tarif des ateliers** Les ateliers à thème de 3 heures sont accessibles pour les non résidents au tarif de **50 € TTC** par atelier.

**RÉSIDENCE BELLE PLAGE**  
SITE DE FORMATION ET D'HÉBERGEMENT

**41 bis rue Anatole France**  
**85360 LA TRANCHE-SUR-MER**

Tél.: 02 51 28 78 62 / 06 44 37 78 80  
Email : [contact@residencebelleplage.com](mailto:contact@residencebelleplage.com)  
Site web : [www.residencebelleplage.com](http://www.residencebelleplage.com)

**CENTRE DE FORMATION**  
RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATION

Contact : Joël MENANTEAU  
Tél.: 06 48 81 27 02  
Email : [modelage.sante@hotmail.com](mailto:modelage.sante@hotmail.com)

Contact : Alain GUICHETEAU  
Tél.: 06 80 43 72 51