



Massages ayurvédiques - Séjours bien-être

**SEJOUR BIEN ETRE AU CHALET DE ROSAEL VAL THORENS  
DU 13 AU 20 AOUT 2016**

**Nombre de places limité à 12 personnes**

**Samedi 13 août :**

Arrivée et installation.

18h : cours de yoga

19h30 : dîner et méditation (facultatif)

**Dimanche :**

7h30 : yoga

8h30 : petit-déjeuner

9h30 : départ pour randonnée 1/2 journée avec pique-nique

16h00 : massage ayurvédique du dos groupe 1, quartier libre pour le groupe 2

19h30 : dîner et méditation (facultatif)

**Lundi :**

7h30 : yoga

8h30 : petit-déjeuner

9h30 : départ pour via ferrata du Cochet avec pique-nique

16h00 : massage ayurvédique du dos groupe 2, quartier libre pour le groupe 1

19h30 : dîner et yoga nidra (facultatif)

**Mardi :**

6h30 : petit-déjeuner

7h : randonnée glaciaire puis repas à la résidence

15h30 : massage ayurvédique jambes groupe 1, quartier libre pour groupe 2

18h 30 : yoga

19h30 : dîner et méditation (facultatif)

### Mercredi :

7h : yoga  
8h : petit-déjeuner  
8h30 : départ pour descente en canyoning avec pique-nique  
17h30 : massage ayurvédique des jambes groupe 2  
19h30 : dîner et yoga nidra (facultatif)

### Jeudi :

7h : yoga  
8h : petit-déjeuner  
8h30 : départ pour descente VTT  
14 h : massage abhyanga (massage de tout le corps) groupe 1, quartier libre pour groupe 2  
19h30 : dîner et méditation (facultatif)

### Vendredi :

7h30 : yoga  
8h30 : petit-déjeuner  
9h30 : départ pour descente en rafting avec pique-nique  
14 h : massage abhyanga (massage de tout le corps) groupe 2, quartier libre pour groupe 1  
19h30 : dîner et yoga nidra (facultatif) avec échanges sur votre séjour.

### Samedi :

8h00 : yoga  
9h00 : petit-déjeuner  
10h : libération des chambres et départ.

Les massages et le yoga sont effectués par Anita diplômée en yoga et massages ayurvédiques.  
Les randonnées et activités sont encadrées par des accompagnateurs et guides du bureau des guides de la Vallée des Belleville.

Hébergement en résidence 4\* Les Chalets de Rosaël, avec piscine, sauna, hammam.

Pour votre sécurité, nous nous réservons le droit de modifier le programme en fonction des conditions météorologiques.

**TARIF : 690 € tout compris (hébergement en pension complète + activités + yoga + massages + méditation)**



Plus de photos sur [www.escala-zen.fr](http://www.escala-zen.fr)  
renseignements et inscriptions : [info@escala-zen.fr](mailto:info@escala-zen.fr) ou Anita : 06.50.88.62.35