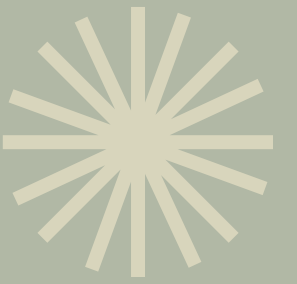




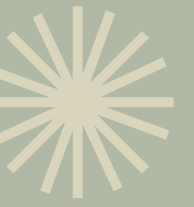
# SEJOUR BIEN-ETRE ET SANTE



**DU 6 AU 10 JUILLET 2026**

NELLY GILBERT

# Stretching Relaxation Mouvements de libération Balades



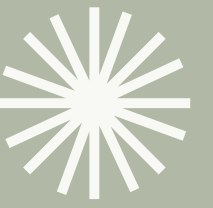
Dans un lieu de pleine nature en Savoie

La Vigogne – Valmorel  
Hameau le pré D19  
73260 Les Avanchers Valmorel

<http://www.la-vigogne.com>



# LE SEJOUR



**Du 6 au 10 juillet 2026**

Arrivée dimanche 5 au soir

Début du séjour lundi 6 – fin du séjour vendredi 10 après le déjeuner.

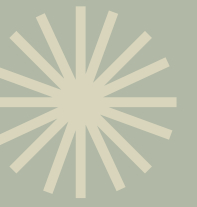
Venez vous détendre dans un cadre enchanteur propice à la déconnexion, Je propose quelques jours de ressourcement avec deux séances corporelles par jour et du temps libre afin de se pauser, se recentrer, être à l'écoute de ses ressentis et besoins,

«La vigogne» qui nous reçoit, est un lieu familial géré par une association à but non lucratif. L'ambiance y est chaleureuse et conviviale avec des repas préparés sur place, Nous pourrons y savourer les confitures maison et les légumes du potager.



NELLY GILBERT

# LE PROGRAMME



## Matin :

Séance de stretching qui consiste à étirer tout le corps afin de le redynamiser, réveiller les articulations, améliorer la circulation sanguine, retrouver de la fluidité dans le mouvement, améliorer sa souplesse. Ce cours contribuera également à soulager les tensions du corps, évacuer le stress accumulé et le préparera à la marche si vous choisissez de randonner dans la journée,

Nous prendrons également du temps pour pratiquer la respiration sous différentes formes, la respiration en conscience amenant beaucoup de soulagement dans le corps,

## Fin de matinée/après midi :

Temps libre , balades, pique-nique, sieste, lecture, écriture, dessin, balade au village (navette gratuite pour vous y rendre) ... chacun pourra utiliser ce temps en fonction de ses besoins et de ses envies.

De nombreuses balades à découvrir pour tous les niveaux

## Fin d'après-midi :

Mouvements de libération – Relaxation – Temps de paroles

Des mouvements doux et profonds afin de libérer le corps de ses protections conscientes et inconscientes. Celles-ci s'inscrivant dans le corps tant au niveau physique, émotionnel que psychique.

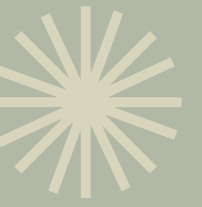
Les mouvements de libération aideront à entrer à l'écoute de son corps et de ses sensations. Progressivement, au fil des mouvements, le corps s'ouvre, se libère, respire de manière plus ample. Cela amenant un état d'équilibre, de mieux être et de vitalité au quotidien. Cette pratique douce amènera de l'apaisement.

Pour ces séances nous utiliserons des balles mousse, des bâtons de mousse, des rondins, des balles de tennis...



NELLY GILBERT

# Informations pratiques



## Tarifs et inscriptions :

- Coût du séjour : **225€**
- Coût hébergement pension complète : 315€ + taxe de séjour

*Chambre double ou single. Toutes les chambres sont équipées d'un coin lavabo. Toilettes et douches sur le pallier.*

- Inscriptions auprès de Nelly Gilbert  
06.10.98.95.28  
nellygilbert73@gmail.com

- Acompte avant le début juin en 2 chèques :  
100€ pour la pédagogie à l'ordre de Nelly Gilbert  
100€ à l'ordre de la Vigogne pour l'hébergement

## Pour vous y rendre :

- Par le train :  
gare d'arrivée Moûtiers-Salin-Bribes-les Bains  
Liaison par taxis arrêter au lieu-dit « Le Pré »  
Tél taxis : 04.79.09.81.78

- En voiture : covoiturage possible, me contacter.



NELLY GILBERT

