



WEEK-END BIEN-ETRE ET MESSAGES  
 Du vendredi 26 au dimanche 28 Mars 2010  
 à La Paumanelle



**Vous souhaitez oublier le stress et la fatigue, prendre enfin du temps pour vous occuper de vous ?**

Il n'est jamais trop tard pour se faire plaisir et se laisser aller à la décompression !

Nous vous proposons un week-end dans une ambiance cocon où vous pourrez vous ressourcer et vous détendre. Trois professionnelles diplômées, Muriel Barkats, Julie Rowbotham et Sophie Tafi vous prodigueront des soins pour votre bien-être. Le parfum des îles du Pacifique ne sera pas très loin, vous baignerez dans un océan de douceur...



**Réflexologie plantaire**

Détendre le stress et la tension  
 Améliorer la circulation sanguine  
 Aider la nature à se normaliser :  
 La Réflexologie Plantaire est un art ancestral qui fait partie des langages naturels pour entretenir la vitalité

**Soin réalisé par Muriel**  
 Durée 1h



**Massage Kahuna**

Tradition de plus de 5 000 ans, des îles d'Hawaï, ce massage dynamique, rythmé et profond est associé aux 4 éléments, feu, eau, air et terre, aux multiples bienfaits : lâcher prise, meilleure circulation, unité du physique et du mental, relâchement des tensions physiques et émotionnelles

**Soin réalisé par Julie**  
 Durée 1 h ou 1 h 30



**Massage Bien-être**

Aux huiles essentielles sur table. Améliore la circulation énergétique des méridiens, génère un lâcher prise des tensions corporelles, élimine le stress, apporte un état de détente profond

Techniques ayurvédique, japonais, californien, balinais et points de Knap

**Soin réalisé par Sophie**  
 Durée 1h 15

**Prestation :** Accueil autour du verre de l'amitié le vendredi soir. Deux nuits, vendredi et samedi, dîner le samedi soir, buffet le samedi et le dimanche midi, petits-déjeuners, un massage (au choix, deux sont possibles) : à partir de 175 € pour une personne, 280 € pour 2 personnes en massage, réflexologie plantaire ou Kahuna.

N'hésitez pas à nous contacter pour plus de précision et votre réservation.

Si vous voulez bénéficier d'un week-end d'exception, inscrivez vous au plus tôt !

Ces moments sont privilégiés, vous pouvez vous offrir une plage de douceur ou faire un cadeau.

Dates des week-end bien-être programmés pour 2010 : Du 26 au 28 mars, 28 au 30 mai et du 17 au 19 septembre. Ces bulles de bien-être resteront limitées à trois par an afin d'en préserver l'originalité et la qualité.

**Vous pourrez tout de même vous offrir des moments de détente lors de votre séjour en prenant rendez-vous avec nos partenaires.**

Corinne Chavanon  
 Chambres et Table d'hôtes  
 La Paumanelle  
 Route du Saint-Martin  
 38630 CORBELIN  
 04.74.83.77.72.  
<http://www.lapaumanelle.com>

