

# WEEK END BIEN ETRE

Les 28 et 29 septembre 2019 à Cublize

*Venez vous ressourcer et prendre soin de vous dans un cadre verdoyant et reposant au Gîte de Cubliz'anes près du lac des Sapins.*

*Vous profiterez des séances quotidiennes de yoga adaptées aux moments de la journée, d'ateliers alimentation et naturopathie, d'une initiation à la marche nordique, d'ateliers Ayurveda et réflexologie plantaire.*



**Lieu d'accueil :** Gite Cubliz'anes (labellisé Ecogite)  
Le Nizerol 69550 Cublize. [www.cublizanes.fr](http://www.cublizanes.fr)

**Tarif :** 220 € pension complète et activités comprises.

**Renseignements et inscriptions (AVANT le 20 juin 2019)**  
auprès de Régine Ferrand 06 77 45 20 62.



**Vanessa Huguet**  
Professeur de Yoga / Coach Ayurvedique  
[Facebook.com/vanessahuguet.yoga](https://www.facebook.com/vanessahuguet.yoga)



**Régine Ferrand**  
Réflexologue et auriculothérapeute  
[regine-ferrand-reflexologue.business.site](http://regine-ferrand-reflexologue.business.site)



**Emmanuel Bombaud**  
Coach sportif  
Course/trail/marche nordique