

NOUVEAUTÉ 2024



Semaine **BIEN-ÊTRE**

NUTRITION

YOGA

SYLVOTHÉRAPIE

BULLE CRÉATIVE

BAIN SONORE

ÉNERGIE

RÉFLEXOLOGIE

SOPHROLOGIE

**DU 16 AU
19 JUILLET
2024**

JEUDI 18 JUILLET
Marché du bien-être



VALMOREL
Savoie • France

Pour toute activité : inscription à l'Office de Tourisme dans la limite des places disponibles
PLUS D'INFOS SUR WWW.VALMOREL.COM OU PAR TÉLÉPHONE AU 04.79.09.85.55

Valmorel, vous invite à **une expérience unique** qui éveillera vos sens, apaisera votre esprit et revitalisera votre corps. Nous avons le plaisir de vous convier à une semaine exceptionnelle **dédiée au bien-être**, à la montagne. Au programme de cette semaine ressourçante, nous avons sélectionné des disciplines douces qui vous aideront à **retrouver équilibre et sérénité**. Que vous soyez novice ou pratiquant expérimenté, nos ateliers sont conçus pour s'adapter à tous les niveaux et répondre à toutes les aspirations.

Cette semaine de bien-être à la montagne est une invitation à ralentir, à se **reconnecter à soi-même et à la nature**, et à découvrir de **nouvelles façons de prendre soin de votre santé**.

Nous avons hâte de vous accueillir et de partager avec vous ces **moments de détente et de ressourcement**. Préparez-vous à vivre une semaine qui vous fera le plus grand bien !

Avec bienveillance et sérénité

L'Équipe d'organisation

PROGRAMME

Mardi 16

Pour toute activité : inscription à l'Office de Tourisme dans la limite des places disponibles

9h30

HARMONISER VOTRE ÉTÉ GRÂCE AUX FLEURS DE BACH

NATUROPATHE • *Julie Ferroux*

VALMOREL THÉÂTRE DE VERDURE

8€

8 pers.

1H

Harmoniser votre été grâce aux fleurs de Bach

Chaque saison a son énergie : l'été, l'énergie, la lumière et la vitalité sont à leur apogée. C'est la saison où la joie et l'ouverture du cœur nous amène à être dehors, à nouer du lien, à rayonner, à rire et à célébrer ! C'est un temps de légèreté et d'expansion. Découvrez comment l'énergie des fleurs de Bach nous aide à équilibrer nos émotions pour être pleinement dans l'énergie de l'été.



 2.pieds.sur.savoie

 Julie Ferroux

 www.julieferroux.fr

9h30

BAIN DE FORÊT

SYLVOTHÉRAPIE • Aurore Rosso

DOUCY

CITY STADE

8€



20 pers.



1H30

Découvrez le pouvoir revitalisant de la sylvothérapie

Je suis Aurore, et je vous propose cet été une évasion en forêt de 1h30, accessible dès 8 ans. La sylvothérapie n'est pas seulement une promenade en nature: c'est une immersion thérapeutique offrant des bienfaits remarquables pour votre santé physique et mentale.

Principaux bienfaits :

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de l'humeur
- Renforcement du système immunitaire
- Connexion profonde avec la nature



À travers des exercices de pleine conscience, de respiration et de relaxation guidés, cette séance vous offre une opportunité unique de vous reconnecter à vous-même et de découvrir les effets transformatifs de la nature sur votre bien-être.

Rejoignez-moi pour une aventure qui nourrit l'esprit, revitalise le corps et enrichit le cœur !



[aurorerossocoach](#)



[Aurore Rosso Coach](#)

17h30

LE SENS DU TOUCHER, 1ÈRES TECHNIQUES DE MASSAGE

MASSAGE • Pascale Bouvier Garzon

VALMOREL

THÉÂTRE DE VERDURE

8€



12 pers.



1H30

Le toucher est le système sensoriel complexe et indispensable qui nous permet d'appréhender le monde qui nous entoure. Quel est son développement, ses perceptions et ses interactions physiques? Quels sont nos outils : petite exploration des mains, des doigts, du corps et du sens du toucher.



Puis, action ! Comment toucher et se laisser toucher par le biais de quelques techniques de massage.



[walking_elephant_massage](#)



[The Walking Elephant](#)



www.walkingelephant.info

Mercredi 17



9h30

MÉDIATION ARTISTIQUE

ART THÉRAPIE • Jessica Jeantet

VALMOREL

SALLE BLEUE

 8€

 6 pers.

 1H30

La bulle créative : Offrez-vous une parenthèse de détente à travers votre créativité !

À travers une variété de matériel et par l'accompagnement au processus créatif de Jessica, art-thérapeute RNCP, vous allez tenter une expérience sensorielle et émotionnelle singulière.

Bienfaits : détente, connexion à son intuition et à l'instant présent, stimulation de l'imaginaire, expression hors des mots, découverte de sa propre expression créative, découvrir des matières et techniques artistiques originales...

Cette « bulle » n'est pas un cours d'art donc aucune compétence artistique n'est nécessaire avec aucun jugement, ni attente de résultat.

Venez créer comme vous êtes !!!



 La Trace du Flocon

 latraceduflocon.art



9h30

LA PUISSANCE DU YOGA

YOGA • Kate Dupays

DOUCY

PISTE DE LUGE

8€

20 pers.

1H

La puissance du yoga et la beauté de la nature se rejoignent !



Au cœur d'un cadre naturel enchanteur, nous vous invitons à vous ressourcer avec le souffle de la vie et les éléments qui nous entourent.

La séance de yoga sera l'occasion d'explorer les bienfaits ressourçant du yoga dans un environnement propice.

Au cours de cette séance, Kate vous guidera à travers une pratique douce et fluide, alliant postures revitalisantes, techniques de respiration et relaxation.

Que vous soyez débutant ou pratiquant expérimenté, l'approche accessible et bienveillante de Kate vous permettra de pratiquer à votre propre rythme.

"Rejoignez-moi pour harmoniser votre énergie, renforcer et assouplir votre corps, tout en favorisant un état d'esprit positif et joyeux."

 katedupays

 www.3valleesyoga.com

15h

CONFECTION DE BARRES ÉNERGÉTIQUES MAISON

NUTRITION • Valène Rolland

VALMOREL

SALLE BLEUE

8€

10 pers.

1H15

Venez confectionner vos propres barres énergétiques faites-maison et naturelles pour profiter à fond de la montagne et ses nombreuses activités sportives. Lors de cet atelier cuisine d'1h15, la diététicienne-nutritionniste vous conseillera sur les collations et boissons adaptées à l'effort (avant, pendant, après).



 valenerollanddieteticieneadomicile

 www.valene-dieteticienne.com

17h30

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

RÉFLEXOLOGIE • Stéphanie De Palma

DOUCY

PISTE DE LUGE

8€



8 pers.

1H

J'utilise uniquement la réflexologie plantaire car je trouve que nos pieds sont un merveilleux miroir du corps. Effectivement, on peut y retrouver tous les systèmes dont le plus important, à mes yeux, le système nerveux.

Grâce à la stimulation durant un soin, il est capable de réguler énormément de déséquilibres.

Les bienfaits de la réflexologie plantaire sont très nombreux et se manifestent assez rapidement selon chacun.

Cette technique permet de :

- Réduire le stress, les angoisses, l'anxiété, le surmenage
- Réactiver la circulation lymphatique et veineuse
- Soulager toutes les inflammations et douleurs
- Rééquilibrer le système digestif
- Retrouver du mouvement articulaire, musculaire et vicérale



Au fur et à mesure des soins, le corps retrouve ses fonctions normales, l'équilibre interne que l'on appelle homéostasie.

Pour savoir si cette technique vous convient, le mieux est de la tester !

 [stephanie.depalma.reflexologue](https://www.instagram.com/stephanie.depalma.reflexologue)

 Stéphanie De Palma Réflexologue



Jeudi 18



9h30 **BAIN SONORE**

BOLS TIBÉTAINS • *Béatrice Maitre Ndiaye*

VALMOREL **PASSERELLE BELLE BALADE**  8€  12 pers.  1H30

(Prévoir un tapis, un coussin, un plaid, une bouteille d'eau)

Je vous propose de venir vivre une immersion du corps dans les sons et les vibrations des bols tibétains, gongs et autres instruments...

C'est allongé sur un tapis de sol, confortablement installé, au chaud sous un plaid, les yeux fermés, que l'on est invité à prendre ce bain.

On se retrouve rapidement dans un état méditatif, comme enveloppé dans une bulle.

Au-delà de l'effet relaxant, antistress et favorable au sommeil, on retrouve la conscience de l'instant présent, on vit un rééquilibrage dans tous nos corps.



 [beatitudenergie](#)

17h30 **L'ÉNERGIE AU SERVICE DE SOI**

ÉNERGIE • *Caroline Bontemps*

VALMOREL **PASSERELLE BELLE BALADE**  8€  6 pers.  1H15

Notre énergie, à travers notre magnétisme, nous permet de développer notre intuition, notre ancrage, notre confiance en nous-même. Venez écouter vos ressentis pour les utiliser notamment dans vos prises de décisions.



 [caroline_armonia_souffledevie](#)

 [Caroline Bontemps \(Armonia Souffle de Vie\)](#)

Vendredi 19



9h30 «YOGAMASS» LE MASSAGE ACCOMPAGNE LE YOGA

YOGA / MASSAGE • Kate Dupays et Valérie Chinaglia

VALMOREL QUARTIER DU MOTTET

8€

10 pers.

1H

Le YogaMass: une synergie bienveillante

Le YogaMass est né d'une volonté de rendre accessible à tous et en tous lieux nos deux pratiques: le Yoga et le massage. C'est pour cela que nous vous proposons de venir découvrir pour votre plus grand bien notre synergie qui vous permettra de relâcher les tensions physiques et morales et de vous recentrer sur vous et le moment présent, de ressentir la légèreté.



 katedupays

 bulle_de_detente_tarentaise

17h30 RELAXATION GUIDÉE

SOPHROLOGIE • Anne Le Tallec

VALMOREL QUARTIER DU MOTTET

8€

8 pers.

1H

Au cœur de nos montagnes. Au contact de la nature. Je vous accueille en séance de relaxation dans un voyage emprunt d'apaisement corporel et mental. Un moment Zen. Éveiller, renforcer vos ressources: calme, paix, sérénité, joie, concentration.



 anne.ltc

17h30

BULLE DE DÉTENTE : « DO IN L'AUTO MASSAGE »

MASSAGE • Valérie Chinaglia

DOUCY

CENTRE STATION

 8€

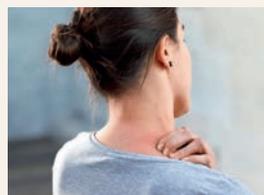
 15 pers.

 1H

Je vous attends avec impatience à Doucy pour vous faire découvrir une discipline venue du Japon. L'auto massage permet d'harmoniser les énergies, de libérer les muscles et le mental des tensions du quotidien.

Cet exercice réveille votre corps, stimule vos sens et ouvre votre esprit.

Cette pratique accessible à tous fera partie de votre routine bien-être.



 bulle_de_detente_tarentaise

 Bulle de Détente Tarentaise

MARCHÉ DU BIEN ÊTRE

Jeudi 18

VALMOREL

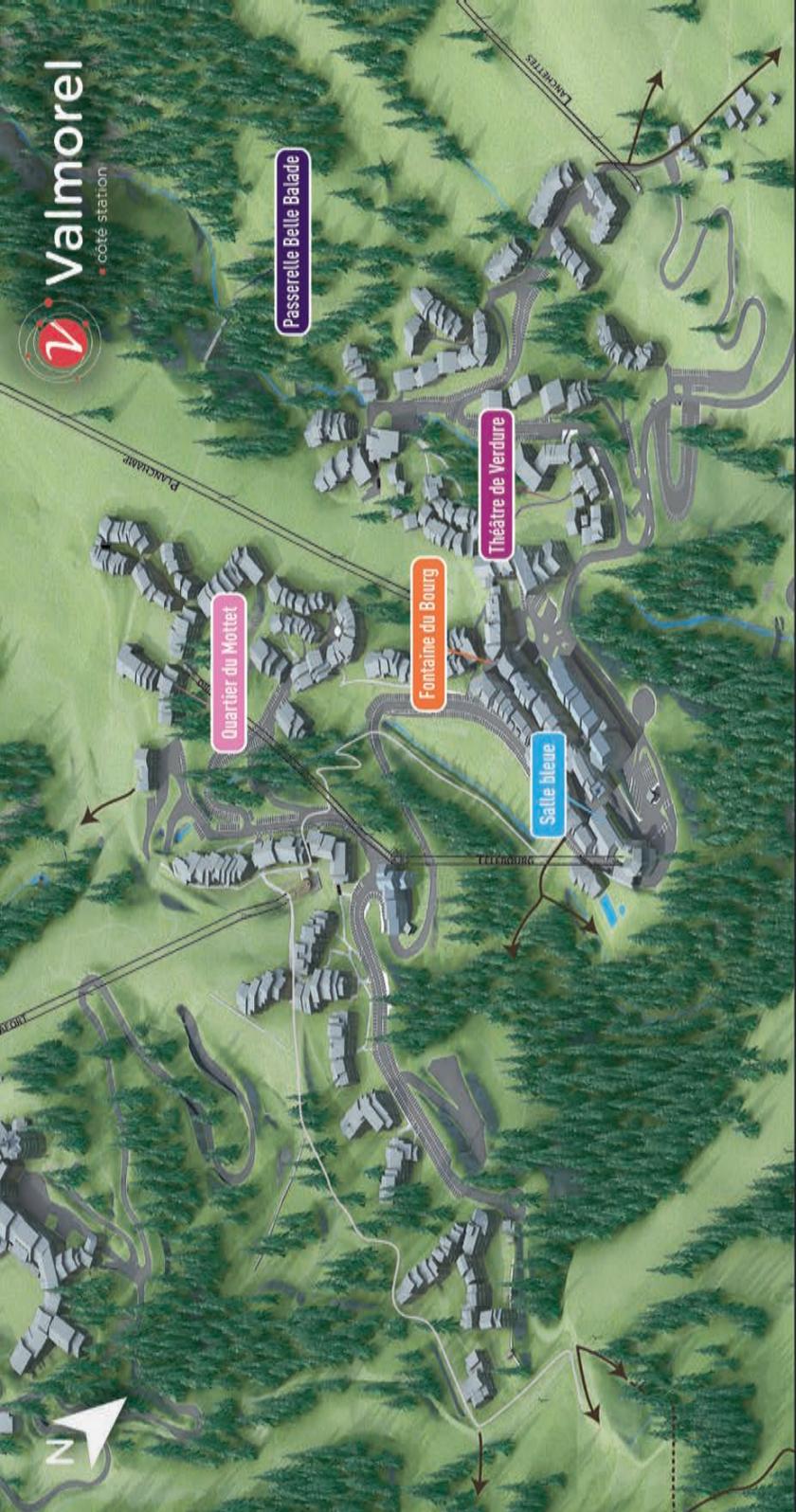
FONTAINE DU BOURG

Venez **rencontrer nos exposants** sur le **marché du bien-être** et profitez d'un **espace dédié à votre santé** et à votre épanouissement. Découvrez une sélection exceptionnelle de **produits naturels**, de **produits locaux et artisanaux**, conçus pour nourrir votre corps et apaiser votre esprit. Rejoignez-nous près de la **fontaine du Bourg** pour une expérience de marché Zen.



DÉCOUVREZ LES EXPOSANTS DU MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE

NOM	EXPOSANT	ACTIVITÉ
Hillios	<i>Marie Gunie</i>	Bracelets interchangeables, bagues et boucles d'oreilles en perles et sacs du Guatemala
Gong	<i>Nicolas Matthieu</i>	Crozet et pâtes BIO
Terre Happy	<i>Claire Lissac</i>	Poterie
KJM	<i>Jordane Tisserand</i>	Créations artisanales, bijoux
Marie Ange Favre	<i>Marie Ange Favre</i>	Couture, objets cousus main
Hexagonalpe	<i>Pierre Sansiquet</i>	Miels locaux de montagne
Solidarité France-Togo	<i>Séverine Charpentier</i>	Objets artisanaux
Bingedible	<i>Ange</i>	Produits à base de CBD
Maison M	<i>Roxane Mengoli</i>	Spiritueux et infusions de montagnes
Pharmacie du Soleil	<i>Patrick et Pauline</i>	Parapharmacie et huiles essentielles



	THEATRE DE VERDURE	PASSERELLE BELLE BALADE	QUARTIER DU MOTTET	SALLE BLEUE	FONTAINE DU BOURG	DOUCY
MARDI 16 JUILLET	9H30 Naturopathe 17H30 Massage					9H30 Syntherapie (Doucy City Stade) 9H30 Yoga (Doucy Piste de Luge) 17H30 Reflexologie (Doucy Piste de Luge)
MERCREDI 17 JUILLET			9H30 Art Thérapie 15H Nutrition			
JEUDI 18 JUILLET		9H30 Bain Sonore 17H30 Energie			MARCHÉ DU BIEN-ÊTRE	
VENDREDI 19 JUILLET			9H30 Yoga/massage 17H30 Sophrologie			17H30 Massage (Doucy Centre Station)



VALMOREL
Savoie • France

INFORMATIONS

En cas de mauvais temps, certains ateliers prévus en extérieur pourront être délocalisés dans la salle Rencontres et Musique ou en Salle Bleue.

L'équipe d'organisation de l'Office de Tourisme.

VALMOREL

25 Bourg Morel, 73260 Les Avanchers-Valmorel
Tél: 04 79 09 85 55 - info@valmorel.com
Tous les jours de 9H à 12H30 et de 15H30 à 19H

DOUCY

Placette Doucy, 73260 Doucy
Tél : 04 79 24 19 43 - info@valmorel.com
Tous les jours de 9H à 12H30 et de 14H30 à 18H