



1892 Lavey-Les-Bains
00 41 (0)24 486 15 15



Rue du Rhône 14
CH-1204 GENEVE
contact@selfarmonia.com
Tel. +33.683275614



**Avant les congés d'été, que diriez-vous d'apprendre
à vous relaxer facilement et en profondeur ?**

**Helen Monnet*, relaxologue, formatrice et coach certifiée,
vous propose un**

**STAGE d'INITIATION A L'AUTO-RELAXATION RESPIRATOIRE (ARR)
dans le cadre exceptionnel du Grand Hôtel des Bains
(à proximité de Saint Maurice, VS)**

**Le Dimanche 10 juillet 2016
de 9h30 à 17h30**

Au tarif spécial de : 300 CHF TTC. Ceci comprend :

- La formation à l'ARR de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h30
- 2 pauses gourmandes
- 1 repas "Buffet complet" Midi, avec eaux minérales et café
- 1 accès de 3 heures aux Bains

Nombre de participants limité : 6 à 15 personnes

CLOTURE des INSCRIPTIONS auprès de Selfarmonia : 15 JUIN 2016

NB. Pour ceux et celles qui souhaiteraient demeurer à l'Hôtel le samedi soir et le dimanche, un tarif préférentiel leur sera proposé sur indication de leur inscription au stage auprès de M.Martinet du service réservation : events@lavey-les-bains.ch

*** auteure des « 101 règles d'or pour ne pas stresser », Ed. Larousse, Paris**