



Voyage santé bien-être

Départ le 13 avril 2018 pour une semaine

Hotel Sanctuary Grand Memories à Varadero 4* 1/2 (section adulte)

Groupe accompagné par Manon Ducharme

Offrez-vous un peu de bien-être et de douceur durant votre séjour plage en vous inscrivant aux cours de gymnastique douce offerts par Diane Rivest, diplômée en massothérapie et fasciathérapie. Cette approche propose des exercices de détente et d'étirements au sol dans un ensemble de mouvements lents à l'aide de ballons et bâtons mousse et balles de tennis. Cette pratique d'auto-massage donne des bénéfices immédiats et à long terme.

-Soulage l'épuisement, le stress physique et mental.

-Permet une profonde détente du corps.

-Favorise un sommeil plus profond.

-Apaie les douleurs chroniques.

Tarif en occ. double : 1149\$/pers incluant la sélection de siège.

***Prévoir un montant de 80\$ pour les 8 cours de gymnastique douce.**

Dépôt non-remboursable à l'inscription de 300\$/pers

Balance due le 9 février 2018

*** Pour toutes informations veuillez contacter Manon Ducharme au
450-755-5557 poste 232**