

NOUVEAUTÉ
2010



Remise en forme

azurèva Trégunc en collaboration avec des spécialistes du bien-être

Partez pour un séjour d'1 semaine de Remise en Forme & Ressourcement

157 €

Entre le dimanche 11/04 et le dimanche 25/04/2010*

en supplément de la pension complète



Votre village de vacances

Le village azurèva Trégunc est le point de départ idéal pour découvrir ou redécouvrir toutes les beautés sauvages de l'ouest de la Bretagne.

«La Bretagne est belle en toute saison !». Elle regorge de richesses. Elle séduit ses visiteurs. Trégunc est une de ces charmantes petites stations balnéaires du Sud Finistère située entre Concarneau et Pont-Aven, à une trentaine de kilomètres de Quimper.

Envie de repos ou d'insatiable curiosité quelque soit la couleur que vous voulez donner à vos vacances, venez à azurèva Trégunc, votre choix sera le bon !

Compris dans le tarif

> 7h de prestations de remise en forme sur 4 matinées de 10h à 11h45.

> Boissons énergisantes et compléments alimentaires à base de plantes et de produits naturels fournis pour la semaine.

Non compris dans le tarif

> Pension complète (7 nuits).

> Vin sur table.

> Assurances.

> Frais de dossier.

> Taxe de séjour.



Minimum de participants 8 personnes
Maximum de participants 15 personnes

Effets visiblement ressentis dès le 3^e jour du séjour

Programme de la semaine

Lundi matin de 10h à 11h45

Qu'est-ce que le stress ? Comment le détecter ? Comment le gérer ?
Trucs & astuces pour le maîtriser :

Au programme : exercices pratiques, prise de rendez-vous pour le bilan de forme et bien-être personnalisé.

EN COURS DE JOURNÉE ET LE MARDI SI NÉCESSAIRE : bilan personnalisé de 30 à 45 min, effectué auprès de chaque participant stagiaire avec remise du livret bien-être et recommandation du PNNS (Programme National Nutrition Santé) du Ministère de la Santé et de la Famille.

Mardi matin de 10h à 11h45

Les gestes essentiels au quotidien pour se maintenir en forme physique, pour assouplir ses articulations et mieux gérer ses émotions.

Au programme : exercices pratiques de relaxation et d'endormissement.

Jeudi matin de 10h à 11h45

Le sommeil réparateur. Fonctionnement du corps pendant le sommeil. Les règles d'un bon sommeil. Comment se préparer à bien dormir ?

Au programme : trucs & astuces pour bien dormir.

Vendredi matin de 10h à 11h45

L'équilibre du corps et de l'esprit passe par une bonne alimentation et par l'eau. Analyse du style de vie et du style d'alimentation. Que faut-il changer de nos habitudes ?

Au programme : exercices pratiques sur la gestion du stress.

LE + DE LA SEMAINE

> 1 BILAN DE FORME BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉ OFFERT PAR azurèva.

NOUVEAUTÉ
2010



Remise en forme

azurèva Trégunc en collaboration avec des spécialistes du bien-être Partez pour 1 semaine de Remise en Forme & Ressourcement

157 €

→ Entre le dimanche 04/07 et le dimanche 11/07/2010*
Entre le dimanche 29/08 et le dimanche 05/09/2010*

en supplément de la pension complète

*Effets visiblement ressentis
dès le 3^e jour du séjour*



Minimum de participants 8 personnes
Maximum de participants 15 personnes

■ Programme de la semaine

■ Lundi matin de 10h à 11h45

Qu'est-ce que le stress ? Comment le détecter ? Comment le gérer ?
Trucs & astuces pour le maîtriser :

Au programme : exercices pratiques, prise de rendez-vous pour le bilan de forme et bien-être personnalisé.

EN COURS DE JOURNÉE ET LE MARDI SI NÉCESSAIRE : bilan personnalisé de 30 à 45 min, effectué auprès de chaque participant stagiaire avec remise du livret bien-être et recommandation du PNNS (Programme National Nutrition Santé) du Ministère de la Santé et de la Famille.

■ Mardi matin de 10h à 11h45

Les gestes essentiels au quotidien pour se maintenir en forme physique, pour assouplir ses articulations et mieux gérer ses émotions.

Au programme : exercices pratiques de relaxation et d'endormissement.

■ Jeudi matin de 10h à 11h45

Le sommeil réparateur. Fonctionnement du corps pendant le sommeil. Les règles d'un bon sommeil. Comment se préparer à bien dormir ?

Au programme : trucs & astuces pour bien dormir.

■ Vendredi matin de 10h à 11h45

L'équilibre du corps et de l'esprit passe par une bonne alimentation et par l'eau. Analyse du style de vie et du style d'alimentation. Que faut-il changer de nos habitudes ?

Au programme : exercices pratiques sur la gestion du stress.

Votre village de vacances

Le village **azurèva** Trégunc est le point de départ idéal pour découvrir ou redécouvrir toutes les beautés sauvages de l'ouest de la Bretagne.

«La Bretagne est belle en toute saison !». Elle regorge de richesses. Elle séduit ses visiteurs. Trégunc est une de ces charmantes petites stations balnéaires du Sud Finistère située entre Concarneau et Pont-Aven, à une trentaine de kilomètres de Quimper.

Envie de repos ou d'insatiable curiosité quelque soit la couleur que vous voulez donner à vos vacances, venez à **azurèva** Trégunc, votre choix sera le bon !

Compris dans le tarif

- > 7h de prestations de remise en forme sur 4 matinées de 10h à 11h45.
- > Boissons énergisantes et compléments alimentaires à base de plantes et de produits naturels fournis pour la semaine.
- > Assiette de fruits de mer.

Non compris dans le tarif

- > Pension complète (7 nuits).
- > Vin sur table.
- > Assurances.
- > Frais de dossier.
- > Taxe de séjour.



→ LE + DE LA SEMAINE

> 1 BILAN DE FORME BIEN-ÊTRE PERSONNALISÉ
OFFERT PAR **azurèva**.

