

Du 14 au 18 janvier à Brides-les-Bains

Eskilibre & Gourmandise

Prenez soin de vous et de votre santé ...



www.brides-les-bains.com



Et si vous profitez des vacances pour penser à vous !

Du 14 au 18 janvier, Brides-les-Bains vous propose de découvrir « l'art du bien-vivre » : comment prendre soin de sa santé, de son corps et se faire plaisir, tout simplement.

	Lundi 14 Jan.	Mardi 15 Jan.	Mercredi 16 Jan.	Jeudi 17 Jan.	Vendredi 18 Jan.
8:30 / 10:30	ENCAS <i>Équilibré & Gourmand</i>				
10:00 / 11:00		DO IN <i>Automassage</i>	YOGA BRUNCH		
11:00 / 12:00			MÉDITATION		
13:30 / 17:00			SORTIE <i>raquette</i> Qi Gong		
14:30 / 16:00		ATELIER <i>Création de</i> <i>baume à lèvres</i>			
16:30 / 18:30				LA RONDE <i>du bien-être</i>	ZEN PARTY
17:30 / 18:30	INITIATION <i>Yoga, son</i> <i>sankalpa</i>	DÉMONSTRATION <i>culinaire</i>	DO IN <i>(automassage)</i>		PILATES
19:00 / 20:00			INITIATION <i>Zumba</i>		



Télécabine de l'Olympe



Devant l'Office de Tourisme



Salle au 2ème étage de la mairie



Salle polyvalente
La Dova



Hôtel Mercure
Grand Hôtel des Thermes



Pour les activités gratuites, inscription auprès de l'Office de Tourisme ou directement sur place, dans la limite des places disponibles.

Encas : équilibré & gourmand

Avec nos animateurs et notre partenaire BAOUW, fabricant de barres de céréales Bio

Nos animateurs vous accueillent au départ de la télécabine avec une boisson chaude. Encas *healthy* à emporter offert par notre partenaire BAOUW : des barres de céréales cuisinées par le chef multi-étoilé Yoann CONTE avec des matières premières d'origine naturelle, sans transformation, ni ajouts chimiques, de surcroît conçues tout prêt d'ici, à Annecy !

Yoga : à la recherche de son sankalpa

Sur inscription à l'Office de Tourisme

Avec Lorelei RODRIGO, diplômée en Yoga

Le Yoga vise à renforcer l'équilibre entre le corps, le mental et l'esprit. Vous partirez à la recherche de votre sankalpa lors de cette séance. Un sankalpa est une sorte de bonne résolution pour soi-même, une pensée positive qui, une fois trouvée, va germer et murir en vous jusqu'à devenir réalité et vous faire avancer dans la bonne direction. Réalisez votre propre quête intérieure lors de cette séance de yoga !

Do In (automassage) Sur inscription à l'Office de Tourisme

Avec Guilaine PARRAUD, certifiée praticienne en Do In

Cette technique ancestrale reprend le principe de l'acupuncture traditionnelle chinoise. Sans aucun autre support que nos propres mains, le Do In est à la portée de tous. La pratique de ces quelques gestes simples et rapides permet de stimuler les différentes parties de son corps et aide à revitaliser, à relaxer et à réduire le stress.



Atelier créatif : fabrique ton propre baume à lèvres

Sur inscription à l'Office de Tourisme . TARIF 15€ . Nombre de places limité

Avec Marion BASSET, de L'ArbraBulles

Les ateliers créatifs permettent aussi de se libérer l'esprit et de prendre un peu de temps pour soi. Alliez l'utile à l'agréable avec cet atelier créatif qui vous permettra de confectionner votre baume à lèvres.



Démonstration culinaire des chefs de Brides-les-Bains

Avec Thomas LARNAUD, de l'hôtel - restaurant l'Athéna ***
Camille LEFEUVRE, de la boutique Camcake

La gastronomie montagnarde ne se résume pas aux 3 spécialités fondue/raclette/tartiflette. Les chefs de Brides-les-Bains en feront la démonstration en proposant des plats gourmands mais qui ne font surtout pas culpabiliser ! Car oui, il est possible de se faire plaisir tout en gardant l'équilibre.



Yoga Brunch Sur inscription à l'Office de Tourisme . TARIF 5€ . Nombre de places limité

Avec Lorelei RODRIGO, diplômée en Yoga

Alliez la pratique du yoga et la dégustation d'un brunch santé où tout n'est que bien-être et saveurs. Préparons notre corps à ingérer les aliments avec soin, avec respect pour le travail et la vie qui se transmet. Du tapis à la bouche, explorons nos sens en savourant les recettes santé imaginées et préparées avec soin par Julien CUZIN du Mercure Grand Hôtel des Thermes.



Sortie Raquette & Qi Gong

Sur inscription à l'Office de Tourisme . TARIF 30€ (transport et matériel inclus) . Nombre de places limité

Avec Thierry GERARD, accompagnateur en montagne et pratiquant de Qi Gong

Cette sortie alliera une balade en raquette accessible à tous dans le cadre enchanteur de la forêt de l'Altport de Méribel, et la pratique du Qi Gong. Le Qi Gong est une pratique corporelle chinoise ancestrale permettant par des mouvements lents de maintenir la santé et de retrouver l'harmonie corps-esprit-émotions. Pratiqué ensuite régulièrement, le Qi Gong permet d'améliorer la souplesse, de diminuer le stress, de réduire les tensions corporelles et de limiter les réactions émotives.



Zumba Collective Ouvert à tous

Avec Michèle BIANCHI, de l'association Gym Silhouette

Quel que soit votre âge ou votre condition physique, vous pourrez participer à cette initiation ouverte à tous. L'objectif est simplement de libérer son esprit, s'amuser et danser.



... suite

Méditation Sur inscription à l'Office de Tourisme

Avec Camille VANHOUCHE, diplômée en Yoga

La méditation est un entraînement de l'esprit afin qu'il se libère des pensées négatives et néfastes. Camille vous fera découvrir comment vous libérer de vos ruminations négatives qui vous empêchent d'avancer.



La ronde du bien-être

Avec Guilaine PARRAUD, diplômée de massage AMMA assis par l'école *Xavier Court*
Laetitia DUPONT, diététicienne nutritionniste, spécialisée dans l'approche cognitivo-comportementale
Valérie THIRIET, diplômée en réflexologie plantaire et palmaire
Sophie TIMMERMANS, responsable de l'Institut de Beauté *Embellie* à Brides-les-Bains
MIHASANE, pratiquant de handpan, instruments aux sonorités cristallines mêlant percussions et mélodies

Vous aurez la possibilité de tourner sur différents ateliers bien-être de 15 minutes et de découvrir leur pratique : auto-massage, réflexologie des mains, massage du visage, massage Amma (*massage assis dérivé du shiatsu*). Lors de cette ronde du bien-être, la gourmandise ne sera pas en reste avec un atelier dégustation à l'aveugle où vous apprendrez à mettre des mots sur vos sensations gustatives et à comparer des qualités différentes d'aliments du quotidien. Concert de handpan, instrument envoûtant aux sonorités profondes et cristallines.



Zen Party

Réchauffez-vous auprès du feu ou profitez d'un moment de détente : musique, cocon pour se relaxer, atelier créatif *galets zen* et petit marché de producteurs locaux (plantes culinaires et médicinales, tisanes et produits du terroir).



Pilates Sur inscription à l'Office de Tourisme

Avec Céline VANDEMOORTELE

Le pilates allie une respiration profonde avec des exercices physiques. C'est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.



Les chefs de Brides vous proposent une gastronomie à la fois gourmande et équilibrée

Hôtel Athéna ***

Saint Jacques snackées, choux rouge en deux façons, babeurre et huile aneth citron
Gratiné genépi et coulis de fruits de saison

18 €
6 €

Hôtel Amélie ***

Saumon Gravlax et sa crème fouettée aux herbes
Daurade française rôtie accompagnée de ses petits oignons et gingembre

18 €
24 €



Plus d'infos

Office de Tourisme de Brides-les-Bains
+33 4 79 55 20 64 . www.brides-les-bains.com



Brides-les-Bains Ski