

latitudes

l'attitude positive



Latitude Attitude

Un séjour très **zen** dans un vieux Moulin restauré avec goût, niché en pleine nature : le cadre idéal pour apprendre à mieux respirer, à mieux dormir, à mieux apprivoiser son stress, grâce à la **sophro-relaxation** et au **plaisir de vivre**.

Latitudes

Les Cyclades 2-Delos 4
F-74160 Saint Julien-en-Genois
Mob : + 33 (0) 664 865 808
Email : info@e-latitudes.com
Site : www.e-latitudes.com

Latitude Attitude

Le séjour très zen et tout doux à vivre à deux, en solo ou en petit groupe.

Sophro-relaxation : Stage animé par Nolwenn Huyart, sophrologue.

Apprentissage des techniques de respiration consciente, rêves éveillés dirigés, visualisations positives guidées, techniques de conscience du corps et d'auto-massage, relaxations en mouvement, postures de "relax flash" particulièrement adaptées à l'environnement professionnel.

Hébergement

La Maison du Moulin

Au bord de la rivière de la Berre, installé dans 6 hectares de vignes, truffières et lavande, un moulin centenaire entièrement restauré. Des chambres patiemment décorées de meubles de famille ou chinés çà et là, des teintes paisibles aux couleurs du sud, un goût assuré. Massage aux huiles essentielles possible au Moulin, sur demande.

Restauration

Brunch pour les petits déjeuners. Le déjeuner du samedi vous proposera une cuisine inventive, à la découverte des saveurs de la Drôme et d'un terroir de qualité : miels, abricots, picodons, truffes, pognes, olives, nougats et vins. A l'ombre des platanes du Moulin, bercés par le bruit des fontaines, vous savourerez un séjour dans un coin de paradis. Le dîner du samedi se tiendra, sous réserve, à la Table d'Augusta ou dans une adresse recommandée de la région.

Programme

Vendredi soir : accueil à la maison d'hôte « La Maison du Moulin » à Grignan.

Samedi : petit-déjeuner suivi de la première matinée de sophro-relaxation, déjeuner à la Maison du Moulin.

L'après-midi : sophro-relaxation jusqu'à 17 h puis visite de la région ou dégustation, suivi d'un temps libre ou massage individuel, puis dîner gastronomique à la "Table d'Augusta" (selon dispo)

Dimanche : petit-déjeuner et sophro-relaxation de 9 h à 11h30, visite de la région jusqu'à 13 h, puis déjeuner suivi d'une marche dans la nature, après-midi libre ou massage.

Accès Maison du Moulin

Autoroute A7, sortie Montélimar sud - Gare la plus proche : Montélimar (26 Kms de Grignan).

GPS Long. 04°52'31"E- Lat. 44°25'32"N.

Tarifs indicatifs 2006/2007

- Sophro-relaxation	- 130€/personne (pour les 2 jours)
- Hébergement/restauration/visites(hors frais personnels et transports non prévus à l'inscription)	- 300€/pers en single - 240€/pers en chbre double
Dates	<ul style="list-style-type: none">• 8-9-10/12/06• 27-28-29/01/07• 23-24-25/03/07

Photos : Yvan Laville © et Camille Moirenc ©



Latitudes - Tél : + 33 (0) 664 865 808 – Email : info@e-latitudes.com