



# SKI ET BIEN-ÊTRE AU SOMMET

DU 22 AU 26 JANVIER 2018, BRIDES-LES-BAINS MOBILISE SES EXPERTS POUR QUE LE SÉJOUR NEIGE RIME AVEC SANTÉ. UNE EXPÉRIENCE RESSOURÇANTE ET GRATUITE.



*Nouveau rendez-vous de Brides-les-Bains, destination de ski des 3 Vallées avec la Semaine Eskilibre et Gourmandise du 22 au 26 janvier 2018. Près de 15 rendez-vous et ateliers gratuits avant ou après le ski pour s'initier au massage Shiro Abhyanga ou à la cohérence cardiaque, équilibrer ses plats d'hiver, rencontrer des producteurs locaux ou se lancer dans un slow-dating...*



## PROGRAMME SEMAINE ESKILIBRE ET GOURMANDISE

### LUNDI 22 JANVIER

**8h30/10h30**

Avant de monter dans la télécabine de l'Olympe pour rejoindre le front de neige de Méribel, l'Office de Tourisme distribue un encas équilibré, fruits à boire et barre de céréales artisanale, pour bien démarrer sa journée sur les pistes.

**16h30/18h30**

*Cler Fiorelli, diplômé en médecine ayurvédique*, propose une initiation de la plus ancienne médecine holistique du monde, qui allie bien-être physique et mental. On apprend par exemple le Shiro abhyanga, un massage de la tête ancestral qui permet de lâcher prise et de libérer les tensions quotidiennes.

### MARDI 23 JANVIER

**10h30/11h10**

*Aurélié Riboud, psychologue*, propose une séance de cohérence cardiaque. Cette méthode de respiration rythmée, à intégrer dans son quotidien, permet de mieux gérer son stress, d'obtenir un meilleur sommeil ou encore de mettre à distance ses émotions négatives.

**17h30/18h30**

*Le jeune chef Sébastien Roux du Golf Hôtel\*\*\*\**, qui fait twister saveurs et couleurs, livre ses astuces pour équilibrer ses plats d'hiver. Il réalise une démonstration de recettes gourmandes qui ne font pas culpabiliser ! Sébastien est accompagné de la pâtissière Camille Lefevre. Elle présente une recette d'encas équilibré : des smoothies bowls mangue/ananas/fruits secs en verrine.

### MERCREDI 24 JANVIER

**11h/12h**

Initiation au yoga pour trouver l'équilibre entre le corps et l'esprit ! Avec *Lorelei Rodrigo, professeuse de yoga*, on découvre aussi comment la discipline prépare à l'effort

ou facilite la récupération après une grosse journée de ski.

**16h30/18h30**

Faire son marché de nuit après le ski ? La bonne idée qui conjugue gourmandises, santé et terroir autour de producteurs du coin et au rythme d'un concert pop-rock du groupe Sherwood !

### JEUDI 25 JANVIER

**16h30/18h00**

La place principale de Brides accueille un slow dating du bien-être. On tourne sur les 5 ateliers de 15 minutes. Au programme : auto-massage, réflexologie, massage du visage, massage Amma et dégustation à l'aveugle pour réactiver ses sens.

### VENDREDI 26 JANVIER

**16h30/18h**

Zen Party dans un igloo aménagé en cocon bien-être, sur la place principale de la station. Relaxation assurée...

**17h30/18h30**

Nouvelle séance de yoga avec *Marcela Bemposta, diplômée en yoga et certifiée en sciences et spiritualité*.



### FORAITS SPÉCIAL SEMAINE ESKILIBRE ET GOURMANDISES

- 7j/6 nuits en hôtel\*\*\* en demi-pension diététique + 4 jours de cours de ski + forfait ski 3 Vallées + 4 entrées au spa du Mercure Grand Hôtel des Thermes (avec 1 massage de 50 min et un soin visage Cinq Mondes de 20 min) = **995€/personne**
- 4j/3 nuits en hôtel\*\*\* en demi-pension diététique + 4 jours de cours de ski + forfait ski 3 Vallées + 2 entrées au spa du Mercure Grand Hôtel des Thermes (avec 1 massage de 50 min) = **695€/personne**

Réservation au 04 79 55 20 64 ou sur [contact@brides-les-bains.com](mailto:contact@brides-les-bains.com)