

# Esprit Zen

Esprit montagne

**Placé sous le signe du bien-être et de la détente, Esprit Zen pour un séjour cocooning à la montagne...**

**Quelques idées « détente » à intégrer dans votre séminaire ou votre séjour, ou en fil conducteur tout au long de l'événement...**

**Cours de yoga et/ou de tai chi** : une pause détente et relaxation à vivre en groupe, dans votre hôtel, ou en pleine nature... Idéal pour un réveil en douceur, après une longue réunion ou une journée sportive...

**Randonnée 5 sens** : balade douce en montagne et initiation à la flore sauvage et aux plantes médicinales et comestibles...

**Sophrorando** : une randonnée découverte où vous serez initiés à la sophrologie...inspirez, expirez, profitez...

**Massages "après l'effort"** : notre équipe de masseurs professionnels vous prend en charge à la fin de votre journée de sport ou de votre activité pour vous offrir 15 minutes de massage récupérateur, adieu courbatures et fatigue, vous repartez détendus et en pleine forme !

**Cours de peinture face aux montagnes** : un moment hors du temps, un chevalet, une palette de peinture, quelques conseils avisés et vous dessinez, selon votre inspiration, le paysage qui s'étale sous vos yeux...



**Toute l'année**

**Tarifs**

Nous consulter

**Contactez nous pour d'autres idées Zen ou plus d'informations !**

76, rue Ambroise Martin / F- 74 120 Megève /  
☎ : +33 (0)4 50 21 55 11 - 📠 : +33 (0)4 50 21 55 03

email : [contact@alpincentour.com](mailto:contact@alpincentour.com)  
Internet : [www.alpincentour.com](http://www.alpincentour.com)

Association de tourisme affiliée APRIAM – IM073100023

Alpespace – Le Neptune – 50 Voie Albert Einstein – 73800 Francin

RCP MMA IARD - 10 Bd Marie et Alexandre Oyon – 72 Le Mans - Contrat n° 103.056.234

Garantie financière GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT- 8-10 Rue d'Astorg – 75 008 PARIS - Contrat n° 4000713451

