

Week-end Montagne «Bien être et SONMUDO»

(Yoga en Mouvements Coréen)

☎06 .15.91.40.85

Dates : **12, 13, 14 Mai 2017** (2nuits)

Animé par : **Corinne BERANGER COUGOT**

- Instructrice de Sonmudo et 1^{ère} femme, 3^{ème} Dan Française.
- Esthéticienne, Masseuse.

Mini 9 et Maxi 20 participants

Date limite inscription : 03 Mai

Lieu : **Loudenvielle**, Vallée du Louron
Hautes-Pyrénées (65)



Entre l'inde et la Corée :

1^{er} Jour : accueil à partir de 17h,
Installation.

Préparation des soins visage en
fonction de son doshas.

Repas.

2^{ème} Jour :

- SONMUDO (Art martial
Zen Coréen)
- Marche autour du lac
- Soin visage, Bain de
pieds, Initiation massage
Coréen.
- Méditation, Coloriage
de Mandalas, cérémonie
du thé.

Préparation des repas en
commun + temps libre

3^{ème} jour :

- Méditation, Sonmudo
- Marche en fond de
vallée

Repas, Rangement, Départ

Logement : Au Chalet de Marinette (430m2), au cœur du village
9 chambres (15lits)

- 3 chambres à 2 lits 90
- 1 chambre à 4 lits 90
- 5 chambres à 1 lit 140

9 Salles de bains, 10wc, Jacuzzi, Billard.

Pratique du Sonmudo dans le gymnase du village
ou en extérieur.



Tarif : Comprenant : Logement, Repas (sauf vendredi soir), Drap lit,
produits et Soins proposés, Cours de Sonmudo .

- **160€**, pour chambre individuelle
- **130€**, pour chambre à partager
- **115€**, pour Lit 140 à partager : pour couple ou même sexe

A la résa 50% d'acompte ; Solde payable sur place Chq, Esp, C.bleue



Apporter : le 1^{er} repas « Auberge Espagnole » à partager,

Ses affaires et serviettes de toilette, Maillot, Tapis de sol, Coussin, plaid,
Tenue ample, Polaire, Tennis, bouteille d'eau...

Possibilité d'arriver plus tôt le vendredi 12/5, pour profiter du centre
Thermo ludique « **Balnéa** » **16,50€** pour 2h.

