

Cet été ...



# DETENTE

... en Oisans

Aromathérapie / Massage + huiles essentielles / Balades  
Cuisiner sa cueillette / Relaxation  
Lecture de contes de l'oisans

L'association BIEN-ETRE & MONTAGNE vous propose 4 stages ludiques et originaux



## Stage 1

- ✓ 3 heures pour apprendre à soulager votre dos grâce aux points de Knap - antidouleurs et revitalisants,
- ✓ Découvrir des plantes locales & les cuisiner,
- ✓ Les huiles aromatiques de l'été : comment les utiliser,
- ✓ Balades autour du lieu d'hébergement,
- ✓ Relaxation,
- ✓ Lecture de contes de l'Oisans.

Où au gîte-restaurant L'Auriénchon  
Quand du vendredi 25 juin 17 heures au dimanche 27 juin 17 heures  
Combien 274 €  
->hébergement 84 €  
2 pensions complètes dont pique-nique le midi  
->animation : 190 €  
dont fiches techniques et huiles.

## Stage 2

- ✓ 3 heures pour apprendre à masser la tête et le cuir chevelu à l'huile de bergamote,
- ✓ cueillette d'herbes sauvages,
- ✓ cuisiner ces plantes,
- ✓ Trousse d'huiles aromatiques du randonneur et notions d'aromathérapie,
- ✓ relaxation,
- ✓ lecture des contes de l'Oisans.

Où au refuge de l'Alpe du Pin (1800 m d'altitude) (2 heures de montée facile)  
Quand du vendredi 16 juillet 17 heures au dimanche 18 juillet 17 heures  
Combien 296 €  
->hébergement : 106 €  
2 pensions complètes dont pique-nique le midi  
->animation : 190 €  
dont fiches techniques et huiles.

## Aussi

L'association propose, 2 soirées par semaine à la station d'Auris et sur d'autres communes, des séances de 2 heures d'initiation à la relaxation et aux massages avec huiles essentielles. 10 € la séance.

**Large choix**, au siège de l'association ou par correspondance, **d'huiles essentielles** et aromatiques biologiques ainsi que de compositions variées, de fabrication artisanale.

L'animatrice Paula Thorelle, diplômée en techniques corporelles et en aromathérapie, vous propose son expérience de plus de 25 ans avec enthousiasme et professionnalisme. Elle se déplace à domicile ou vous reçoit au siège l'association pour vous les faire partager en particulier.

Elle répond à toutes vos questions dans son domaine.

Stage 3 - sous une yourte !!!

- ✓ 3 heures pour apprendre à masser votre dos, à l'huile d'arnica,
- ✓ découverte des plantes locales autour du lieu d'hébergement et leur utilisation,
- ✓ Balades autour du lieu d'hébergement,
- ✓ relaxation,
- ✓ lecture des contes de l'Oisans.

Où sous une yourte au siège de l'association

Quand du vendredi 30 juillet 17 heures au dimanche 1er août 17 heures,

Combien 250 €

->hébergement 60 € + **PREVOIR 3 REPAS**

2 nuits, deux petits déjeuners

->animation : 190 €

dont fiches techniques et huiles.

- ✓ 3 heures pour apprendre à masser pieds & jambes,
- ✓ Balades autour du lieu d'hébergement pour découvrir les buissons et les arbres environnants,
- ✓ Fabriquer son baume relaxant,
- ✓ Relaxation,
- ✓ Lecture de contes.

Où au gîte-restaurant l'Auriénchon

Quand du vendredi 20 août 17 heures au dimanche 22 août 17 heures

Combien 296 €

->hébergement : 106 €

2 pensions complètes dont pique-nique le midi

->animation : 190 €

dont fiches techniques et huiles.



**Les huiles fournies sont d'origine biologique.**

STAGES 2010 nlle version

Stage 4

## CONTACTS

entre Grenoble & Briançon

Association **BIEN-ETRE ET MONTAGNE**

à proximité de la station Auris / Alpe d'Huez

La Balme – 38 142 Auris en Oisans

Tél. 06 72 83 53 22 ou 04 76 80 18 96

Mail : [bienetreetmontagne@orange.fr](mailto:bienetreetmontagne@orange.fr)

Blog : [bienetremontagne.wordpress.com](http://bienetremontagne.wordpress.com)

Gîte-restaurant **L'AURIENCHON**

ancienne ferme rénovée dans un hameau typique d'Oisans

Les Cours - 38 142 Auris en Oisans

Tél : 04 76 80 06 43 ou 06 14 59 76 46

Mail : [info@gite-laurienchon.com](mailto:info@gite-laurienchon.com)

Site : [www.gite-laurienchon.com](http://www.gite-laurienchon.com)

Refuge de **L'ALPE DU PIN**

vallée de la Bérarde en périphérie du Parc National des Ecrins

Hameau des Granges

38 520 St Christophe en oisans

Tél. 06 07 97 54 67

Mail : [lauranoure@yahoo.fr](mailto:lauranoure@yahoo.fr)

Site : [www.refugealpedupin.com](http://www.refugealpedupin.com)

L'association s'est donnée comme objectif de mettre à la portée de tous des connaissances sur les techniques corporelles (massage du visage, du dos, du corps, ... points de Knap anti-douleur, réflexologie plantaire, relaxation) et les huiles essentielles, sans oublier la découverte du milieu montagnard et de sa flore.