



## Besoin d'une pause? Week-end de l'Ascension du 9 au 12 mai 2024



INITIATION À QUELQUES  
PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES:

- Méditation
- Exercices en mouvements:  
Do in, auto-massage, qi gong...
- Shiatsu et bribes de théorie  
des 5 éléments (MTC)

& balades... au gré des envies... Ressourcement et  
respiration dans la beauté des mélèzes, avec l'accueil  
4 étoiles du Beau Site et sa cuisine saine et délicieuse.





# INFOS

Du jeudi 16-18h accueil, au dimanche après le brunch.  
Programme alterné méditation, pratiques, grande  
pause l'après-midi, détails suivront...

---

## PENSION 3 JOURS / 3 NUITS:

Hotel pension Beau Site, Chemin Dessus Martigny  
<https://chemin.ch/hotel-beau-site>

Buffet brunch 11h environ et souper 19h environ  
Chambre individuelle CHF 520 pp  
Chambre double CHF 410 pp  
Chambre multiple CHF 350 pp

+Stage (salle+animation) CHF 240.-  
Accompagnants bienvenus

---

**Votre versement confirme votre inscription!**

Arrhes 250.-/ retenus en cas de désistement  
dès le 08.03.24

**Solde pension + stage au 30 mars**

50% retenus dès le 01.04, 100% dès le 01.05

Séances individuelles de Shiatsu remboursées par  
les complémentaires sur inscription en supplément.

---

**Valérie Queloz**

[www.o59.ch](http://www.o59.ch)

TWINT 076 433 11 13

IBAN CH17 0900 0000 1775 9277 5

