

TONNAY-CHARENTE

VOTRE WEEK-END

BIEN-ÊTRE



LES 21 ET 22 JUIN 2025

ACTIVITÉS ET REPAS DE MIDI

230€*

Venez vous ressourcer dans le château de La Croix Rouge, avec un programme d'activités étudié pour un maximum de détente.

- ▶ DES INTERVENANTS CONFIRMÉS
- ▶ UN SITE D'EXCEPTION
- ▶ REPAS ÉLABORÉS À BASE DE PRODUITS BIO
- ▶ CONCERT PRIVÉ

Réservez maintenant et vivez un week-end de bien-être unique et mémorable !

*Prix par personne, voir les modalités.
Plus d'informations au 05 46 88 74 12



AU PROGRAMME

SAMEDI

09h30 - 10h30 Accueil des participants

09h30 - 10h30 Pilates

10h45 - 12h00 Yoga

12h00 - 13h15 Déjeuner

13h30 - 15h00 Massages Skintao

15h15 - 16h00 Taï Chi

16h00 - 16h45 Qi Gong

17h00 Concert Duas Vozes

DIMANCHE

09h30 - 10h30 Accueil des participants

10h00 - 11h30 Atelier Phyto infusions

11h45 - 12h45 Yoga du rire

12h45 - 13h45 Déjeuner

14h00 - 15h30 Relaxation sonore

16h00 Pot de fin de week-end

INFOS ET RÉSERVATIONS:

Eloïse LUCOT
Emmanuel GARCIA

cap.eloise.lucot@gmail.com
05 46 88 74 12

CAP centre social
20 avenue De Gaulle
17430 TONNAY-CHARENTE



INTERVENANTS

▶ **MÉLISSA ROUSSEL**

Professeure de Yoga et de Pilates. Egalement kinésithérapeute.

▶ **MAUD CHAMPEIL**

Fondatrice d'ANANDA massages, Maud est praticienne en massages de bien-être et relaxation certifiée par l'état.

▶ **LAURENCE HUET**

Titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle d'Animation de Loisir Sportif, Laurence pratique le Tai Chi et le Qi Gong depuis plus de 30 ans.

▶ **SAFIYA COTONNEC**

Comédienne, conteuse, Safiya est animatrice certifiée de Yoga du rire.

▶ **FRANÇOISE RIVAUD**

Sonothérapeute et musicienne, Françoise se propose de vous emmener en voyage sonore.

▶ **DAME FLORA**

Conseillère en phytothérapie, Delphine vous emmène à la rencontre des plantes aromatiques, médicinales et des fleurs comestibles.

▶ **DUAS VOZES**

Antoine Le Roux et Sylvain Branco vous transportent le temps d'un concert !

Repas réalisés à base de produits frais, locaux et issus d'une agriculture raisonnée ou bio.

REPAS*

SAMEDI MIDI

Gazpacho

Salade de poisson du marché, capres aneth, légumes croquants

Salade de fruits de saison fève de tonka

DIMANCHE MIDI

Salade croquante, oeuf mimosa, mayonnaise maison aux herbes fraîches

Salade vermicelles façon Bo Bun, poulet fermier, cacahuètes

Cheese cake citron confit

*Menus donnés à titre indicatif. Peuvent varier en fonction de la saison et de la disponibilité des produits

SITE*

LE CHÂTEAU DE LA CROIX ROUGE DE TONNAY-CHARENTE



Ce site d'exception vous permettra selon la météo d'alterner les activités en salle ou dans son parc ombragé.