



**Maïna**

**Virginie**

**\*\* NOUVEAU \*\* NOUVEAU \*\***

**LADY ZEN & DANCE**

DU 2 AU 4 SEPTEMBRE 2022  
A Tourne-Boisset (27)

Un trio de bonne humeur alliant  
Lady Styling avec Maïna  
Yoga, Respirations, Bains sonores avec Virginie  
Massages avec Sandrine ...

**Une nouvelle expérience à découvrir ...  
dans un cadre en pleine nature ...**




**Sandrine**

un week-end réservé aux filles  
en petit comité  
sous le signe de la bienveillance,  
du bien-être et du partage

Prendre soin de soi  
S'accorder une parenthèse  
Lâcher prise, Oser, Se faire confiance  
Apprendre à connaître son corps et à l'écouter...

Toutes les infos sur : [www.leslucky-dancers.com](http://www.leslucky-dancers.com)

★★ INSCRIPTIONS OUVERTES ★★

Places limitées à 15 personnes

Pour toutes demandes d'informations complémentaires,  
merci de contacter Virginie au 0615897486 - [leslucky.dancers@wanadoo.fr](mailto:leslucky.dancers@wanadoo.fr)

★★ CLOTURE DES INSCRIPTIONS LE 15 AOUT 2022 ★★

► ADRESSE DU LIEU

15 Rue du Centre - 27780 Tourneboisset  
A 1h30 de Paris, dans un super cadre, en pleine nature ...

► LA MAISON

Un jardin magnifique où vous pourrez marcher, vous reposer, lire à l'ombre des arbres  
ou tout simplement prendre un bain de soleil ...  
Un grand salon cathédrale pièce de vie et lieu de partage où nous pourrions manger et se poser sur le canapé ...  
Un salle en parquet sous les toits pour vos cours et pour les massages ...

► HERBERGEMENT

2 nuits en chambre partagée  
5 chambres au total (4 avec 3 pers max, 1 avec 5 pers max)  
3 salles de bains, 2 douches supplémentaire et 4 WC à partager  
Si vous souhaitez partager votre chambre avec une ou plusieurs copines, si vous acceptez de partager un grand  
avec une copine, vous pourrez le mentionner lors de votre inscription.

► LE SPA

Accès au SPA durant tout le week-end :  
Jacuzzi pour 6 pers (espace avec douche) / Sauna 2 à 3 pers max (espace avec douche et WC)

### ► LES REPAS

Pension complète du dîner du vendredi au déjeuner du dimanche midi (6 repas)

Les repas seront fait maison par notre hôte et seront végétariens.

Tisanes et eau à disposition toute la journée

### ► LES COURS

5h de Lady styling avec Maina

5h de Yoga, Relaxation, Bain sonore avec Virginie

### ► LES MASSAGES

Massage assis, massage des pieds, du crâne, des mains, du dos ... avec Sandrine

30 min de massage par pers inclus dans le tarif

Si vous souhaitez des massages supplémentaires à ceux inclus dans le tarif, vous pourrez vous rapprocher de Sandrine sur place

Tarif : 15 min = 10€ ou 30 min = 20€

### ► LE TARIF WEEK-END: 375€ / pers

Pour un groupe de 15 personnes maximum

Ce tarif inclus : les cours, les repas, l'accès au SPA et à tout l'espace de la maison, l'hébergement 2 nuits en chambre partagée et 30 min de massage

### ► LA COTISATION D'ADHESION OBLIGATOIRE

15€ / personne (adhésion valable jusqu'au 31 Aout 2023)

Votre adhésion vous permettra l'accès à tous nos stages et événements (Winter Crazy Swing, Swim & Swing, Sunny Westy Holiday, Yoga et Bien être ...), des réductions avec nos partenaires et de soutenir notre association

Règlement uniquement par chèque, virement ou espèce.

Télécharger le bulletin d'adhésion : [https://13152c61-4fbb-4890-b3eb-e53b26eafd80.filesusr.com/ugd/df270f\\_cb38772b0c4f44a3a664e5a70e5d7c38.pdf](https://13152c61-4fbb-4890-b3eb-e53b26eafd80.filesusr.com/ugd/df270f_cb38772b0c4f44a3a664e5a70e5d7c38.pdf)

### ► LE COVOITURAGE

Si vous souhaitez partager votre voiture avec quelqu'un pour faire connaissance et réduire vos frais de déplacement. N'hésitez pas à m'en faire part.

### ► LES CHOSES A NE PAS OUBLIER :

- \* Chaussettes pour le Lady Styling
- \* Tapis pour le yoga (et si vous avez blocs, sangle ou grande ceinture)
- \* Tenue souple, chaude, polaire (les pratiques yoga pourront avoir lieu dehors en fonction du temps)
- \* Des tongs sont conseillées, basket
- \* Maillot de bain, crème solaire
- \* Une serviette pour le SPA et si vous souhaitez vous allonger dans l'herbe dans le jardin
- \* Prévoir votre gourde.

## MAISON, JARDIN, SPA, SALLE



## CHAMBRES ET SALLES DE BAIN

