



Semaine bien-être...

Venez découvrir les bienfaits des massages, de l'aromathérapie et de la cuisine diététique sur l'île de **Noirmoutier**, pour prendre soin de vous, pour vous occuper de vous.

Tout au long de la semaine, des massages Amma vous seront prodigués. Vous découvrirez l'aromathérapie et ses bienfaits, et vous pourrez bénéficier des soins et maquillage bio. Des ateliers cuisines diététiques seront au programme de votre semaine avec également des séances de Yoga.

Piscine, sauna, balades pédestres et cyclo, excursions à la découverte de l'île et animations de soirées compléteront votre programme. Vous serez ainsi ressourcé(e), détendu(e), et vous déborderez d'énergie.....

Du 13 au 19 mars 2011

Ou

Du 30 octobre au 6 novembre 2011

Séjour 6 jours / 5 nuits

374 €

Hébergement et restauration inclus

Village vacances Les Quatre Vents

8 rue des Eloux 85740 L'EPINE

Renseignements au 02 51 35 88 00

www.quatrevents.com

Programme*

Chaque jour une excursion à la découverte de l'île, massage Amma, aquarelaxation et atelier cuisine

- Jour 1 : Installation, visite du domaine, cocktail de bienvenue et présentation du séjour.
- Jour 2 : Découverte du polder Sébastopol et du Passage du Gois. En soirée « casse tête »
- Jour 3 : Balade dans les marais et en bord de mer. En soirée Noirmoutier en images.
- Jour 4 : Visite chez un mytiliculteur, balade à la découverte du Vieil. Soirée musicale.
- Jour 5 : Visite du Bois de la Chaize et de la plage des Dames l'après midi. Balade nocturne.
- Jour 6 : Visite de Noirmoutier et de son marché en matinée. Visite du Petit moulin de Châteauneuf. Soirée loto.
- Jour 7 : Départ après le petit déjeuner

* Ce programme est donné à titre indicatif, l'ordre des excursions pourra être modifié.