

Ambre



Association *Marcher vers le Bien-être*



JOURNEE DUO DETENTE

AU CHATEAU DE FERRE EN TARDENOIS

Une journée exceptionnelle, dans un cadre enchanteur !

MARDI 20 DECEMBRE 2016

Cette journée, organisée par l'association, est ouverte à tous et animée par Isabelle et Laurent GRIGNON
Nombre de participants limité à 8 personnes.

RV 09h au Château de Fère en Tardennois (Co voiturage possible, nous contacter)

09h30/12h : RANDO dans la forêt de Fère et visite des ruines du Château



12h / 13h : Déjeuner au restaurant de l'hôtel du Château de Fère

(Menu : *Potage, une viande avec gratin de pomme de terre et salade verte, café ou thé gourmand, eau plate et gazeuse*)



13h / 17h : Après-midi détente dans l'espace Spa- Bien-être du Château :

Espace privatif pour le groupe avec Sauna / Hammam / Bain remous + 1 massage de 40mn par personne (*Au choix : Massage à l'huile (avec Isabelle ou Laurent) ou Réflexologie plantaire (avec Laurent)*)



Participation : 100€ (Règlement en plusieurs fois possible)

Prévoir : Une tenue et chaussures de rechange (pour le restaurant) – Maillot de bain (2 pièce de préférence pour les femmes)
- 1 serviette de bain (Chaussons et peignoirs pour le SPA sont fournis)

INSCRIPTIONS AVANT le 13 décembre 2016... auprès d'Isabelle au 06.12.05.86.38