

# Week-end *Lâcher-prise* sur la presqu'île du Cap Ferret



*Imaginez-vous un week-end près de l'océan, dans une villa tout confort avec spa et sauna où vous pourriez profiter du calme et de l'air pur pour vous détendre. Cela, combiné avec des activités sportives pour stimuler votre énergie et commencer la saison estivale en beauté...*

Préparez vos valises et faites de ce rêve une réalité ! Signature coach vous emmène sur le bassin d'Arcachon durant le weekend de l'Ascension du **15 au 17 mai 2015** et vous prépare un séjour de remise en forme !

## AU PROGRAMME :

- Séances pilates
- Renforcement musculaire
- Atelier du souffle, gestion du stress
- Modelage relaxant



**Le séjour sera également synonyme**

**d'équilibre alimentaire avec des menus adaptés à vos activités !**

■ **DEBUT DU STAGE** : vendredi 15 Mai à 14h (accueil dès 13h)

■ **FIN DU STAGE** : dimanche 17 Mai 15h

■ **TARIF** : **389 €** (versement 30 % du prix lors de votre inscription)

■ **Réservation** : bulletin d'inscription ci-joint à remplir **avant le 01 mai 2015**

■ **Nombre limite** : **10 personnes**

→ Possibilité d'arriver le jeudi soir (chambre + repas en supplément). Me consulter pour le prix.

**Pour tous renseignements supplémentaires :**

**stephane@signaturecoach.fr**

**06 11 65 63 25**

***Laissez-vous guider et venez faire une pause détente  
avec Signature Coach !***

