

SORTIE D'ENTREPRISE

SPORT-LOISIR-SANTE

A CORPS PARFAIT

NATHALIE BERRON



Votre coach: Berron Nathalie
Tél port.: 076.460.38.53
Site: www.acorps-parfait.ch
Adresse électronique :
nathalie.berron@wanadoo.fr



Route de Collex 47,
1293 Bellevue
Suisse

Marche nordique en groupe - Repas à thème ou gourmet - Massage Amma assis

Sortie encadrée par une intervenante diplômée en marche nordique et en Massage Amma. Repas préparé par le chef d'un restaurant situé sur un site choisi par l'entreprise ou par A Corps Parfait

• Marche nordique:

- Découverte de l'usage des bâtons et du matériel pour la marche
- Apprentissage accéléré et ludique de la technique Alfa
- Exercices d'échauffement, de mobilisation et d'étirement
- Marche en groupe sur un site choisi par ACP ou l'entreprise
- Promenade de 90 minutes ou plus dans notre belle nature (8km)
- Prix habituel: 30.-/personne

• Repas:

- Apéritif avec massage Amma
- Repas du chef
- Restaurant choisi par ACP ou l'entreprise
- Dessert et café avec massage Amma
- Prix: selon votre budget

• Massage Amma Assis:

- Technique japonaise de massage sur une chaise ergonomique
- 15 min. par personne
- Pression, acupression, percussion et lissage
- Massage du dos, des hanches, de la tête et de la nuque, des bras, des épaules et des mains, étirements du haut du dos.
- Prix habituel 25.-/personne
- Prix forfaitaire pour la sortie:
 - nombre de participant
 - activités marche nordique et massages
 - nombre d'intervenant
 - coût du repas

Devis spécial entreprise sur demande:
nathalie.berron@wanadoo.fr ou

076 - 460 38 53