

Les Douces' Heures pour Soi

En Automne, du Ven 23 au Dim 25 Octobre 2026.

Infos pratiques plus de détails lors de l'inscription

SUR RÉSERVATION UNIQUEMENT.

Lieu privé avec jardin,
salles de yoga et de massage,
vue sur le massif de belledonne.
Hébergements à proximité.

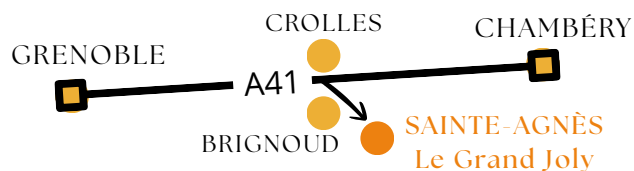
Les intervenantes sauront s'adapter au plus prêt
de vos attentes et des conditions météorologiques...

MATÉRIEL A PRÉVOIR SUIVANT VOTRE ACTIVITÉ :

- Habits chauds et souples (915m d'altitude),
- Chaussons d'intérieur.
- Massage : grande Serviette et habits adaptés.
- Rando, Balade : Chaussures de marche et petit sac à dos.
- Yoga : couverture et coussin, Possibilité de prêt de matériel.
- Pique-Niques et goûters sortis du sac, spécialité à partager
- Bouteille d'eau.



RDV : PARKING DE L'AUBERGE LE GRAND JOLY
La Perrière - 38190 Sainte Agnès



L'automne nous invite à ralentir
et à prendre soin de notre intériorité,
chaleureuse transition avant la pause de l'hiver...

FORMULES AU CHOIX

BALADE DES SENS

TOUS NIVEAUX

MASSAGE
AYURVÉDIQUE

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
WAT PHO

BAIN SONORE

ATELIER CHANT

VINIYOGA

YOGA DOUX
FASCIAS

HATHA YOGA

RANDO YOGA

à Sainte-Agnès, Belledonne (38)
Places limitées sur réservations
jusqu'au 17 octobre 2026

Entrer dans l'Automne en douceur....

2 intervenantes expérimentées

WE EXCEPTIONNEL

Les Douces' Heures pour Soi

VENDREDI 23 OCTOBRE 2026

14H-17H

SÉANCES INDIVIDUELLES
MASSAGES OU YOGA

SAMEDI 24 OCTOBRE 2026

9H

ACCUEIL / SEANCE HATHA YOGA

10H30

BALADE DES SENS

11H30

VINIYOGA PRANAYAMA MASSAGE

12H30

PAUSE REPAS PARTAGÉ

14H

BAIN SONORE

15H

RANDO YOGA ET NATURE MASSAGE

16H30

PAUSE BOISSON

17H

YOGA DOUX FASCIAS

DIMANCHE 25 OCTOBRE 2026

9H

ACCUEIL / SEANCE VINIYOGA

10H

ATELIER CHANT

11H15

YOGA DOUX FASCIAS

12H30

PAUSE REPAS PARTAGÉ

14H-17H

SÉANCES INDIVIDUELLES
MASSAGES OU YOGA

TARIFS EN COLLECTIF :

Demi-journée : 80€

Journée : 150€

1 Jour 1/2 : 200€

TARIFS EN INDIVIDUEL :

Massage au choix 1 H - 70 €

Yoga individuel 1 H - 45 €

ACCESSIBLE A TOUS NIVEAUX

INFOS ET RÉSERVATIONS AUPRÈS DES INTERVENANTES :



CAROLE ROSSETTO - GRAINE D'SENS

Formée en Hatha yoga et autres
approches psycho-corporelles.

Massages Ayurvediques et
Réflexologie plantaire Wat Pho.

TEL : 06 23 00 59 43



SANDRINE ROSSET-BOULON - MAYOCHA

Accompagnatrice Montagne.

Formée en Viniyoga et Chant.

Yoga individuel avec
bols et chant.

TEL : 06 33 11 12 09



Nous sommes enchantées de vous retrouver pour cette nouvelle édition des Douces'heures pour Soi !