

## L'art de communiquer par le toucher

Le massage de bien-être que je propose est donné avec de l'huile parfumée, par de longs mouvements glissés, des mobilisations des articulations et une attention particulière pour les zones où se sont accumulées les tensions. Un savant mélange d'intuition et de présence fait de chaque massage un moment unique de retrouvailles avec soi-même.

Le but de cet « art » est d'ouvrir à nouveau la possibilité de se sentir touché, et par là-même de reprendre contact avec ce qui nous touche, ce qui nous touche en tant qu'être humain sensible.

Ce qui était retenu par le corps peut alors trouver son expression, sa place dans notre vie et ne plus constituer une charge : le stress diminue, les relations aux autres deviennent plus simples.

Francis Lemaire, somatothérapeute

Affilié à la Fédération Française de Massage de Bien-être  
Formé aux thérapies à médiation corporelle depuis 1987.

## Dates

Nous vous accueillons **toute l'année** sur réservation, pour un week-end, quelques jours ou une semaine, comme vous le souhaitez. Vous choisissez vos dates, la durée de votre séjour...

Vous pouvez même prendre vos week-ends en semaine, seul(e) ou à plusieurs.

Pour connaître les disponibilités et réserver un séjour, appelez le **05 65 62 04 49**.

## Pensez à apporter :

Entre autres : vêtements de saison, chaussures de marche, montre ou réveil et de quoi prendre des notes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site internet :

[www.le-corps-memoire.fr](http://www.le-corps-memoire.fr)

Les séjours sont réservés aux personnes majeures et autonomes. Prière de prévenir en cas de problème de santé ou de difficulté particulière.

## Week-ends

Bien être



Séjours  
Ressourcement  
et Mieux-être

En  
AVEYRON

# Séjours et Week-ends ..... Dans le village médiéval

Le but de ces séjours est de vous permettre une pause, une respiration dans votre rythme habituel et de vous aider à éliminer durablement le stress accumulé. Ils sont dédiés au calme, à la détente, au retour sur soi, au contact avec la nature.

Les week-ends permettent une découverte du massage de bien-être.

Les séjours sont axés sur un accompagnement personnalisé au mieux-être : Écoute, conseil, massage bien être et somatothérapie si besoin (2 h par jour).

Le reste du temps est libre pour se reposer, découvrir le village classé, randonner dans la vallée, faire une excursion, prendre des notes ou encore bouquiner selon la saison et l'envie.

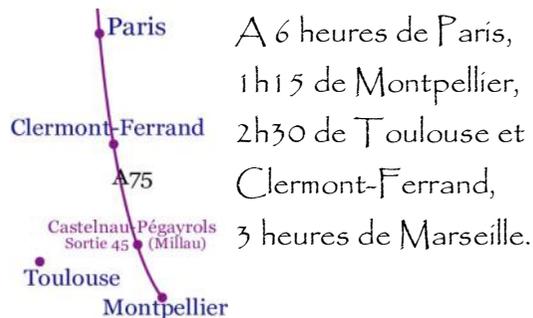
Le nombre de participants à ces séjours est volontairement limité à 3 personnes pour offrir à chacun l'accompagnement et l'espace d'intimité dont il a besoin.

Les séances sont toujours individuelles mais certains temps peuvent être partagés lorsque vous êtes plusieurs.

## de Castelnau-Pégayrols



Le village est un havre de tranquillité situé au cœur du parc naturel des Grands Causses à 19 km de Millau. Accessible par l'autoroute A75, sortie 45 et par le train jusqu'à Millau ou TGV pour Montpellier et bus. Nous venons vous chercher à la gare. Hébergement sur place ou l'été au petit château de Roquetaillade.



A 6 heures de Paris,  
1h15 de Montpellier,  
2h30 de Toulouse et  
Clermont-Ferrand,  
3 heures de Marseille.

Centre de ressourcement : **Le Corps Mémoire**  
[www.le-corps-memoire.fr](http://www.le-corps-memoire.fr)

## Tarifs 2018

Avec hébergement sur place, hors repas\*.

- **Week-end Parenthèse bien-être**  
1 massage Arts of touch® 1h/pers. + 1 nuit.  
Ind. : 90 €. A deux : 80 €/pers. A 4 : 70 €/p.
- **Week-end Initiation au massage**  
1 massage Arts of touch® 1h/pers. l'après midi et  
3h d'initiation au massage le lendemain matin + 1 nuit.  
A deux : 140 €/pers. Possible pour quatre.  
Ces tarifs sont aussi valables en semaine.

### Séjours Ressourcement et mieux-être

Comptez 100 € par jour, hébergement compris.

**Tarif réduit pour tous** du 1<sup>er</sup> nov. au 31 mars  
et toute l'année si vous venez à 2 ou 3 : 90 €/p

- **Mieux-être : trois jours**  
3 séances individuelles (2h) du vend. au dim. + 2 nuits
- **Complétude : cinq jours**  
5 séances individuelles de 2h du lun. au vend. + 4 nuits
- **Connaissance de soi : une semaine**  
7 séances individuelles de 2h du dim. au sam. + 6 nuits

Pour les séjours, possibilité d'arriver la veille ou de repartir le lendemain sans supplément selon dispo.

\*Une cuisine est à votre disposition sur place ainsi qu'un restaurant au village.



**Réservez votre séjour au :**

**Tél. 05 65 62 04 49**

Un chèque d'arrhes vous sera demandé, à faire parvenir à :

Francis Lemaire (06 24 30 64 14)

Le Terrail

12620 Castelnau-Pégayrols