

PLANTES ET PILATE

LA GRAVE

Stage de 2 jours en refuge - Programme
08 et 09 août 2026

JOURNEE 1 - 10h/17h30

- Confection de votre huile de massage préparation au mouvement ou récupération
- Repas partagé en commun et temps calme
- Séance de pilate au coeur des montagnes, suivie d'une séance de méditation aromatique
- Séance de sauna en soirée

JOURNEE 2 - 9h/15h30

- Réveil en douceur avec une séance de pilate "salutation au soleil", suivi du petit-déjeuner
- Le système ostéo-articulaire en herboristerie/naturopathie
- Repas du midi préparé par le refuge
- Discussion libre et questions diverses

TARIFS

- 56€ la demi pension + repas du dimanche midi (15/20€) + 10€/ personne pour le sauna à régler sur place au refuge en espèces ou chèque
- 200€ (frais de stage proposé par Anne et Ericka) à régler auprès des intervenantes en chèque ou espèces
- Le stage sera validé une fois le nombre d'inscrits atteint
- Si vous souhaitez prolonger votre séjour avant ou après le stage, contacter directement le refuge

LE REFUGE DU PIC DU MAS DE LA GRAVE

Refuge au milieu des alpages entièrement rénové en 2016. Il dispose d'une autonomie énergétique quasi-totale <https://refugedupicdumasdelagrave.fr/>

ZOOM SUR LE PILATE

Posture, muscles profonds, respiration, détente et ventre plat. Une méthode douce pour renforcer corps et esprit.

www.anne-merry.com - 0672380118
Praticienne en herboristerie et aromachologie



FICHE D'INSCRIPTION

La Grave - 08 et 09 août 2026

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

TELEPHONE :

EMAIL :

NOMBRE DE PERSONNES :

AVEZ VOUS DES ALLERGIES ALIMENTAIRES :

TARIFS

- 200€ le stage**
+ 56€ la demi-pension en dortoir de petite capacité +10€ de sauna + 15 à 20€ de repas pour le dimanche midi

40€ à régler avec votre fiche d'inscription et qui valide votre réservation (à l'ordre d'Anne MERRY à renvoyer au 41 av du Professeur Forgues/05100 BRIANCON)

Possibilité d'effectuer un virement en me contactant par mail :

my.anne@wanadoo.fr. Le reste sera à régler sur place

- Je souhaite recevoir la lettre d'actualité des ateliers et stages (4 envois/an)

ANNULATION

En cas de désistement ou d'annulation de votre part moins de 30 jours avant le début du séjour, vos arrhes ne seront pas remboursées, ceci pour des raisons de logistique avec les hébergeurs.

En cas de désistement ou d'annulation de votre part plus de 30 jours avant le début du séjour, vos arrhes seront reportés pour un autre séjour pour vous ou un tiers pour un délai d'un an maximum.

En cas de départ anticipé pendant le séjour, quelle qu'en soit la cause, la totalité du séjour est dû.

Lieu, date et signature