

## Massage de bien-être ..... Dates été 2007

Retrouvez le plaisir de vous sentir tout simplement bien !

Le massage de bien-être Arts of Touch 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. Respectueux de votre sensibilité et de votre pudeur, il procure une sensation de détente profonde et d'apaisement.

Il a pour but d'ouvrir à nouveau la possibilité de nous sentir en contact harmonieux avec ce qui touche nos sens : que ce soit à travers la nature..., ou les êtres qui nous entourent.

Chaque massage est un moment unique de retrouvailles avec soi-même.

Francis Lemaire : 06 24 30 64 14

Affilié à la Fédération Française de Massage de Bien-être

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

## Dates été 2007

- Du 14 au 21 juillet
- Du 1<sup>er</sup> au 8 septembre

Du samedi au samedi

> Autres dates disponibles sur réservation.

Arrivée à partir de 15h le premier jour, départ à 10h le dernier jour.  
Possibilité d'arriver la veille et de prolonger son séjour sur demande.

## En pratique

Sur 6 jours : 4 randonnées et 2 massages.  
Pendant les randonnées, vous porterez votre sac (Pique-nique, gourde, crème solaire, appareil photo...).

N'oubliez pas : une polaire, un coupe-vent, une casquette ou un chapeau, des vêtements légers et vos chaussures de marche !

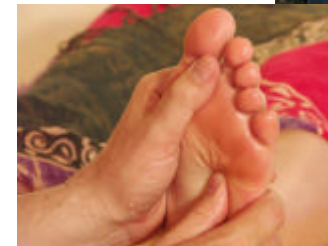
Pour en savoir plus et consulter les prochaines dates, rendez-vous sur nos sites internet :

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

[www.petit-chateau-roquetaillade.com](http://www.petit-chateau-roquetaillade.com)

## Séjours

## Randonnée



&

## Massage

Au petit château  
de Roquetaillade

En AVEYRON

## Randonnée nature et cheminement intérieur

Le but de ces séjours est de découvrir par la randonnée une vallée authentique et préservée du Sud de l'Aveyron. Ils sont une invitation à la douceur de vivre, au calme, à la détente, au retour sur soi, au contact avec la nature.

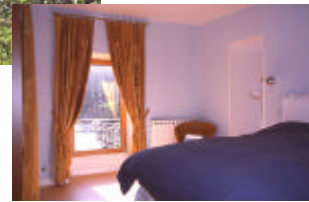
Nous irons vagabonder dans les méandres de la Muse, contempler les villages aux pierres roses et nous enfoncer dans les haies de buis.

Nous alternerons entre chemins de forêts diversifiées et steppes odorantes caussenardes, des crêtes à plus de 1000 m d'altitude aux berges où niche le castor. Randonnée douce au rythme de vos pas avec François accompagnateur en montagne.

Le massage de bien-être complètera en douceur cette exploration des grands espaces par l'ouverture d'espaces intérieurs parfois abandonnés au stress.

François De Lima : 06 72 38 91 67  
Courriel : randetvous@wanadoo.fr

## Au petit château de Roquetaillade



Le petit château de Roquetaillade est un havre de tranquillité situé au sud de la vallée préservée de la Muze, à 21 km de Millau.  
(A75, sortie 45, direction Castelnau-Pég.)

Contact : Peter Hoopman  
Tél. : 05 65 58 19 59



## Tarifs :

Les tarifs des séjours comprennent :

- 4 randonnées accompagnées
- 2 séances massages Arts of Touch\*
- Hébergement en chambre double
- Pension complète (pique-nique le midi)

La semaine : 483 €/personne\*\*

Supplément chambre individuelle 55 €

Ou 448 €/pers. en chambre de groupe

## Réservations :

Réservez votre séjour auprès  
de Peter Hoopman

Tél. 05 65 58 19 59

Un chèque d'arrhes de 100 €  
par pers. vous sera demandé,  
à faire parvenir à :

Peter Hoopman  
Château de Roquetaillade  
12490 MONTJAUX

\*Séances d'une heure et demi dont 1h de massage.  
Le massage de bien-être n'a pas de but thérapeutique. Il vise simplement la détente et la relaxation.

\*\* Le paiement final est effectué auprès de chacun des prestataires : Hébergement, rando, massage.