

L'ESSENTIEL

FESTIVAL YOGA & BIEN-ÊTRE



DU 11 AU 13 SEPTEMBRE 2020

YOGA • MÉDITATION • DANSE • BIEN-ÊTRE • NUTRITION

MASTERCLASS ATELIERS CONFÉRENCES EXPOSANTS

INFORMATIONS SUR MEGEVE.COM ET SATIAMFESTIVAL.COM

SOMMAIRE

SATIAM - LES COURS AU PALAIS

vendredi 11 septembre 2020.....	3
samedi 12 septembre 2020.....	4
dimanche 13 septembre 2020.....	10

LE COURS CARITATIF..... 14

LES OFFRES DE NOS PARTENAIRES..... 16

LE PROGRAMME DÉTENTE DU PALAIS..... 26



SATIAM

LES COURS AU PALAIS

OPENING CIRCLE

Katy Misson & son équipe

Vendredi 11 septembre 2020

17h00 - 18h30 | Salle des Congrès - le Palais

Inscriptions : satiampfestival.com

Tarif : 25 €



Katy, entourée de son équipe Satiam vous fera vivre une séance basée sur l'amour du partage ! Retrouvons notre conscience de l'être, de notre corps, de nos capacités, et surtout de nos désirs afin de les partager pleinement, à chaque instant !

Ouvrons nos corps et cœurs pour vivre un week-end révélateur de notre douceur et joie de vivre intérieures !

Ce moment sur vos tapis ne sera qu'une mini représentation de l'intention de ce festival Essentiel et de l'intention première de cet art de vivre qu'est Satiam. L'équipe, passionnée et consciente de leur pratique vous attendra avec un sourire et une envie de partage à la hauteur !



CONNECT & BREATHE

Roland Granottier

- Samedi 12 septembre 2020
- 8h00 - 9h30 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamefestival.com
- Tarif : 20 €

Commencez la journée en vous reconnectant à l'essence grâce à cet atelier mêlant méditation, pranayamas et éveil corporel. Workshop méditation et yoga.

Matériel à amener : tapis, brique ou coussin de méditation (éventuellement une couverture pour éviter de se refroidir).

YOGA DANSE

Angélique Favre

- Samedi 12 septembre 2020
- 8h30 - 10h45 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamefestival.com
- Tarif : 25 €

Le Yoga danse, c'est la rencontre entre deux pratiques passionnantes qui développent avec complémentarité la conscience corporelle dans une optique de bien-être et d'expression personnelle (posture, souplesse, force, équilibre, créativité, fluidité, amplitude, musicalité).

La première partie du cours permettra d'effectuer un échauffement du corps en profondeur, ainsi qu'un travail sur la notion de centrage et de disponibilité corporelle. La deuxième partie du cours sera axée sur l'apprentissage d'une chorégraphie mettant en jeu la conscience des appuis et du rapport à l'espace. La fin du cours sera dédiée à un temps de retour au calme.

Ce cours est avant tout basé sur une reconnexion à son propre corps. L'enseignement d'Angélique vise à associer perception interne et paramètres techniques pour aller vers une plus grande liberté de mouvement.

PETIT DÉJEUNER - CUISINE CONSCIENTE - WILD SEEDS

Adriana & Casey-Lee

- Samedi 12 septembre 2020
- 9h40 - 10h20 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamfestival.com
- Tarif : 20 €



Adriana et Casey-Lee, chefs de cuisine consciente et « Plant Based » vous proposent un petit déjeuner tout en douceur, rempli de saveurs et de toutes les bonnes choses de la vie.

Profitez d'un moment sain et convivial au cœur du festival l'Essentiel.

L'ÉMERVEILLEMENT

Katy Misson

- Samedi 12 septembre 2020
- 10h30 - 12h30 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamfestival.com
- Tarif : 30 €

Katy, de par la conscience du corps humain via ses études de médecine et de son amour pour la vie, vous donnera les clefs pour ouvrir votre maison émerveillée ! Nous sommes fait d'une carapace dont nous n'en connaissons aujourd'hui qu'une « représentation » minime et souvent faussée par nos croyances et jugements. Katy vous guidera pour vous faire retrouver votre essence, et vous emmener vers votre potentiel inné bien trop enfoui dans nos profondeurs, à l'heure d'aujourd'hui !

Au-delà d'un cours de yoga, cette séance sera basée sur la joie de vivre ! Émerveillons-nous de ce que nous sommes et de ce qui nous entoure pour célébrer pleinement ce cadeau qu'est la vie, tout simplement !

Dansons la vie, et mordons-la à pleine dents !

ATELIER D'AROMATHÉRAPIE

Maud Bochaton

- Samedi 12 septembre 2020
- 12h40 - 14h10 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamefestival.com
- Tarif : 25 € | places limitées

Maud, praticienne en aromathérapie, vous accompagne, le temps d'un atelier sur le thème « Prévenir et soigner les maux de l'hiver », pour vous permettre de mieux connaître les huiles essentielles, leur utilisation, leurs propriétés. Une parenthèse d'1h30 pour apprendre à préparer votre trousse aromatique d'hiver.

Une approche basée sur : une définition de l'aromathérapie, les précautions à prendre, les modes d'administration, les huiles essentielles pour sa trousse de l'hiver, des conseils en prévention pour affronter l'hiver, des échanges.

Les maux de l'hiver : rhume/rhinite, toux grasse/sèche, maux de gorge/angine, grippe, gastro-entérite, bronchite, fièvre, fatigue (choix des huiles essentielles et conseils d'utilisation).



MASTERCLASS "ATELIER TERRE, ÉTÉ INDIEN, ANCRAGE"

Blanche De Marion

- Samedi 12 septembre 2020
- 14h15 - 16h15 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamefestival.com
- Tarif : 30 €

Découvrez comment prendre soin de vous en cette saison intermédiaire appelée aussi l'été indien et des organes de l'estomac et de la rate.

La Terre est le sol sur lequel nous nous tenons, la source de notre nourriture, l'endroit que nous appelons notre maison. Nous sommes nés de cet élément et c'est l'endroit où nous reviendrons. Elle est notre mère, ronde et porteuse de vie, symbolisant la fertilité, la sensualité et le rythme de vie.

Lors de ce cours nous renforcerons cet élément, en étirant les méridiens correspondant aux organes estomac et rate. C'est une pratique de yoga fluide, dynamique et ludique, à mi-chemin entre le yoga et le qi gong. Elle aide à renforcer la stabilité, la compassion et l'empathie pour nous sentir connectés au monde, tout en maintenant une concentration intérieure. Elle fournit un centre pour équilibrer nos vies avec ordre et harmonie. Dans la médecine chinoise, l'estomac, la rate et le pancréas sont associés à la Terre. Nous situerons les méridiens de l'estomac et de la rate dans le corps, puis viendrons les étirer et les stimuler lors de la pratique de yoga et de massage.

La première partie sera théorique : munissez-vous d'un papier et crayon si vous le souhaitez. (~20min)

La deuxième partie : seul sur votre tapis pour une pratique « Zenthai flow » dynamique et fluide de yoga, puis en « partner » avec une amie, un conjoint ou un voisin! (~45min)

La troisième partie : massage Zenthai Shiatsu à 2 ! Au sol, nous apprendrons comment étirer les méridiens de la saison avec des techniques très simples de massage à base de shiatsu /massage thai avec quelques techniques très faciles d'ostéopathie. Extrêmement relaxant ! (~45min)

Habillez-vous confortablement.

EMBODIED FLOW & YIN

Maéva Pages

- Samedi 12 septembre 2020
- 16h30 - 18h00 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamfestival.com
- Tarif : 20 € | places limitées



« Embodied Flow & Yin » : cette classe mélange l'art du mouvement intuitif et en pleine conscience avec des postures de Hatha Yoga et de Yin Yoga. Cette pratique nous invite à nous plonger dans les sensations de notre Être et du ressenti intérieur, comme un voyage vers Soi, en toute liberté.

CONFÉRENCE «L'AUTO-SANTÉ PAR LE YOGA»

Erwann Jacquot

- Samedi 12 septembre 2020
- 16h30 - 18h00 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamfestival.com
- Tarif : 25 €

En explorant les différents aspects de la santé ou du bien-être nous chercherons à identifier comment le yoga est une pratique qui développe l'auto-santé des pratiquants.

Nous aborderons les « Corps » sous différents angles grâce à l'anatomie, la biomécanique mais aussi au travers des neurosciences et surtout d'un point de vue thérapeutique. Nous verrons comment certaines pratiques thérapeutiques (re) considèrent et valorisent l'approche « holistique ». Corps - cerveau - esprit - environnement bien connu dans le yoga.



DÎNER ET SOIRÉE DANSANTE

Les Voiles de Megève

- Samedi 12 septembre 2020
- À partir de 20h00 | Les Voiles de Megève
- Inscriptions : satiamfestival.com
- Tarif : 55 €



Au menu du dîner :

- Quinoa en salade, mangue, avocat, maïs et vinaigrette au citron
- Pavé de saumon et ses légumes de saison grillés
- Agrumes et sorbet fraîcheur

Au menu de la soirée : un moment pour laisser danser la joie !



WARRIOR FLOW

Aria & Gus

- Dimanche 13 septembre 2020
- 9h00 - 11h00 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamefestival.com
- Tarif : 30 €

Aria et Gus vous entraînent avec cette masterclass dans l'art du Warrior Flow, une pratique qui allie force et fluidité, et reflète leur personnalité et leur pratique du yoga. Avec cette masterclass, vous allez renforcer votre ancrage, booster votre confiance et apprendre comment progresser vers des postures dont vous ne vous pensiez pas capables.

Aria & Gus vous proposeront un enchaînement de postures travaillant la souplesse pour vous amener à réaliser des inversions et des cambrures avec une nouvelle facilité. Ne vous inquiétez pas, quel que soit votre niveau de pratique, vous sentirez clairement votre progression après ce cours. Votre nouveau mantra doit être : **JE PEUX LE FAIRE.**

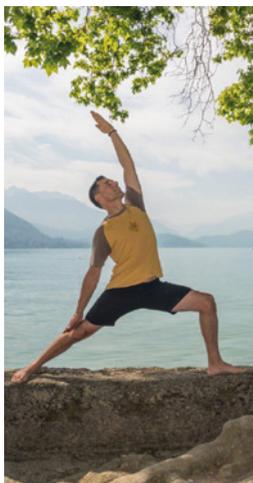
Vous vous amuserez à réussir des postures et transitions avancées tout en éprouvant une meilleure concentration, en pleine conscience.



DÉPLOIE TES AILES

Roland Granottier

- Dimanche 13 septembre 2020
- 11h25 - 12h45 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiampfestival.com
- Tarif : 30 €



Reprendre conscience de notre potentiel, se connecter à ce qui nous fait vibrer et déployer nos ailes pour s'envoler vers nos rêves : c'est l'esprit Satiam !

Roland est l'incarnation de cet esprit qu'il vous transmettra dans cette masterclass où il vous guidera dans un flow alliant force et douceur, ancrage et légèreté, détermination et relâchement.

Vous voulez découvrir comment votre pratique de yoga sur le tapis peut vous permettre de déployer vos ailes dans votre quotidien ?

Alors venez prendre votre envol !

SHOW COOKING "CUISINE CONSCIENTE" - WILD SEEDS

Adriana & Casey-Lee

- Dimanche 13 septembre 2020
- 12h45 - 14h00 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiampfestival.com
- Tarif : 40 € | places limitées

Venez découvrir Adriana et Casey-Lee, Chefs de cuisine consciente et « Plant Based », et leur passion pour la cuisine saine, celle qui nous fait briller à l'intérieur comme à l'extérieur. Elles vous proposent ici un cours de cuisine « Show cooking » et un agréable déjeuner le midi. Vous découvrirez la cuisine réelle, pour construire ensemble un monde plus heureux et conscient.

INVERTED TIPS & TRICKS

Aria & Gus

- Dimanche 13 septembre 2020
- 14h15 - 15h45 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamfestival.com
- Tarif : 30 €

Mettre la tête en bas ou se mettre en inversion dans votre pratique de yoga peut être un moment de liberté et de plaisir, mais peut également se révéler très intimidant. Nous vous donnerons les clés pour renverser la tendance et apprendre à vous mettre la tête en bas et dans d'autres postures ludiques que vous avez toujours rêvé de réaliser sans savoir par où commencer.

Il y aura aussi un peu de travail en équipe pour créer une synergie entre les yogis participant au cours. Cette masterclass est parfaite pour tous ceux qui souhaitent essayer les inversions comme pour les yogis expérimentés qui veulent aller plus loin et explorer une nouvelle approche des asanas d'inversion.

Amusons-nous ensemble en transpirant un peu !
Tous les niveaux de pratique sont les bienvenus.



CLOSING CIRCLE

Katy Misson & Aria Crescendo

- Dimanche 13 septembre 2020
- 16h30 - 18h00 | Salle des Congrès - le Palais
- Inscriptions : satiamefestival.com
- Tarif : 25 €



Katy et Aria vous emmènent au cœur de la nature et vous proposent un dernier moment de partage, pour profiter ensemble de tout ce que vous aurez appris, intégré, profiter de cette pleine conscience retrouvée, et de cet amour qui vous fait rayonner partout autour de vous.

Une dernière masterclass pour se dire au revoir, afin de bien se quitter pour mieux se retrouver, suivie d'un moment de partage autour d'un verre.



L'ESSENTIEL LE COURS CARITATIF

COURS SOLIDAIRE POUR LE LIBAN

10€ reversés à l'association Bebwshhebbek

- Samedi 12 Septembre 2020
- 18h15 - 19h30 | Pré Saint Amour
- Inscriptions : auprès de Megève Tourisme
- +33 (0)4 50 21 27 28 ou megeve.com

Ingrid Bott et Marie Torneri, professeurs de Yoga à Megève, vous proposent pour la Première Édition du Festival de Yoga « l'Essentiel de Megève », un cours solidaire pour le Liban.

Ce cours se tiendra au Pré Saint-Amour, en plein air. Tous les fonds collectés seront gérés par l'office de tourisme de Megève et reversés à l'association Bebwshhebbek au Liban.

Venez participer à ce cours de Vinyasa yoga, dynamique et fluide qui se terminera tout en douceur. Il est accessible à tous, pour vous faire du bien et soutenir une cause humanitaire !

N'oubliez pas votre enthousiasme, générosité, votre tapis et un petit gilet pour les frileux !



L'ESSENTIEL

LES OFFRES DE NOS PARTENAIRES

• GRAND HÔTEL DU SOLEIL D'OR

ACCUEIL DÉTOX ET VITAMINÉ

- 11, 12 & 13 Septembre 2020
- 9h00 | Grand Hôtel du Soleil d'Or
- Inscriptions : lesoleildor-megeve.fr | +33 (0)4 50 34 31 06



Dégustez un Smoothie Vert Détox et Vitaminé éc(h)o avant de prendre place sur votre tapis pour la pratique de votre yoga.

Inclus avec votre ou vos cours de Yoga.

YOGA

- 11, 12 & 13 Septembre 2020
- 9h30 - 11h00 | Grand Hôtel du Soleil d'Or
- Inscriptions : lesoleildor-megeve.fr | +33 (0)4 50 34 31 06
- Tarif : 22 € le cours ou 59 € les 3 cours

Au Grand Hôtel du Soleil d'Or, venez assister à nos différents cours de yoga créés pour l'occasion, en plein cœur de notre Roof Top Bar et sa vue panoramique exceptionnelle sur la ville de Megève.

VENDREDI 11 SEPTEMBRE - YIN TO YANG

1h30 | Cours animé par Marie, assistée par Ingrid

Cette pratique est idéale le matin. La première partie du cours est consacrée à des postures de Yin, très douces, maintenues quelques minutes. Petit à petit, des mouvements sont ajoutés pour passer à la partie Yang de la pratique, en devant donc plus dynamique.

Une séance parfaite pour démarrer la journée relaxé(e) et rempli(e) d'énergie.

SAMEDI 12 SEPTEMBRE - NOT SO SERIOUS - ACRO YOGA FUN !

Entre 1h30 et 2h | Cours animé par Ingrid, assistée par son partenaire

Venez pratiquer ou découvrir le bonheur de l'Acro-Yoga. Ce yoga avec partenaire cultive la confiance, le partage et le bien-être. Cette pratique vous donnera la liberté d'explorer des techniques d'acrobatie en binôme avec du spotting, des inversions et des transitions aériennes en toute sécurité. La séance se terminera par des postures plus réparatrices et thérapeutiques inspirées du Massage Thai.

Vous serez challengés, connectés avec des « like minded people », et apprendrez de nouvelles compétences. Vous allez aussi vous amuser, rire et vous prendre au jeu ! Cet atelier est pour tous niveaux et il est possible de venir en solo, sans partenaire attitré.

DIMANCHE 13 SEPTEMBRE - POWER YOGA HOUSE GROOVE

1h30 | Cours animé par Ingrid, assistée par Marie

Un Vinyasa fluide et dynamique tout en mouvement où vous ferez l'expérience de transitions originales et inattendues qui transformeront la séquence en véritable danse et qui élèvera la pratique à une toute nouvelle dimension. Ingrid vous invite à venir, à célébrer le pouvoir en mouvement, la transformation en transition, et la grâce dans la force.

Ce cours énergétique est accessible à tous et se destine aux amoureux de la musique qui sont prêt à embrasser la force du yoga, son bien-être et la recherche d'une nouvelle interface pour le Vinyasa Flow et le Power Yoga.

BRUNCH HEALTHY ÉC(H)O

- 11, 12 & 13 Septembre 2020
- À partir de 11h00 | Grand Hôtel du Soleil d'Or
- Inscriptions: lesoleildor-megeve.fr | +33 (0)4 50 34 31 06
- Tarif : 29 € par personne

Dégustez à la suite de votre pratique dans la Salle à Manger du Grand Hôtel du Soleil d'Or, un Brunch équilibré Healthy éc(h)o composé de produits frais et locaux, sucrés et salés, pains aux céréales, jus de fruits pressés, œufs à la demande en ShowCooking, salade de légumes frais...

ATELIER BOISSON DÉTOX

- 11, 12 & 13 Septembre 2020
- De 16h00 à 17h00 | Grand Hôtel du Soleil d'Or
- Inscriptions: lesoleildor-megeve.fr | +33 (0)4 50 34 31 06

Créez votre boisson rafraîchissante et détox à partir de produits naturels avec notre barman qualifié. Profitez-en pour découvrir les secrets des infusions et macérations des plantes de nos montagnes durant cet atelier au RoofTop Bar du Grand Hôtel du Soleil d'Or.

Un atelier/personne inclus pour la réservation d'un package Yoga - Brunch - Massage.

SOINS AU SPA

- 11, 12 & 13 Septembre 2020
- De 9h30 à 19h30 | Grand Hôtel du Soleil d'Or
- Inscriptions: lesoleildor-megeve.fr | +33 (0)4 50 34 31 06
- Tarif : 99 € par personne

Pour une action détox et anti-stress, une régénération complète du corps et de l'esprit, profitez d'un massage personnalisé éc(h)o « Parenthèse détox et anti-oxydante » de 45 minutes. L'accès à notre espace bien-être éc(h)o, piscine, jacuzzi et sauna, est inclus en prélude de votre soin.

ANIMATION MASSAGE ASSIS EN TERRASSE

- 11, 12 & 13 Septembre 2020
- De 12h00 à 19h30 | Grand Hôtel du Soleil d'Or
- Inscriptions: lesoleildor-megeve.fr | +33 (0)4 50 34 31 06
- Tarif : Massage « Amma Assis » de 20 min. 25 €

Découvrez les bienfaits d'un massage assis prodigué par les mains expertes de nos praticiennes. Sur la terrasse du Grand Hôtel du Soleil d'Or aménagé en ambiance Lounge pour l'occasion, recevez ce massage habillé, et évacuez le stress et la fatigue en redynamisant vos sens et votre esprit.

Un massage « Amma Assis » inclus pour la réservation d'un package Yoga - Brunch - Massage.

PACKAGES YOGA - BRUNCH - MASSAGE



1 JOUR : 59 €

- Un accueil détox et vitaminé
- Un cours de yoga d'1h30
- Un Brunch Healthy éc(h)o
- Un atelier boisson détox
- Un massage « Amma assis »

2 JOURS : 99 € - 3 JOURS : 139 €

- Un accueil détox et vitaminé par jour
- Un cours de Yoga d'1h30 par jour
- Un Brunch Healthy éc(h)o par jour
- Un atelier boisson détox
(jour au choix durant le week-end)
- Un massage « Amma assis »
(jour au choix durant le week-end)

• AQUAFLORES PHYSIOSPA

- 11, 12 & 13 Septembre 2020 | À partir de 15h00
- Inscriptions directe auprès du spa :
- +33 (0)9 50 21 65 02 | aquaflorès.com
- 1^{ère} consultation offerte

NUTRITION CELLULAIRE

Aquaflorès vous invite à prendre connaissance des résultats de ses travaux de recherches qui performant sa méthode initiale amincissante Physio'S qui devient Nutrition CELLULAR PHYSIO'S, première nutrition cellulaire physiologique anti-âge et anti-stress.

Pour hommes/femmes et enfants de tous âges ; sportifs et sédentaires souhaitant améliorer et/ou booster son quotidien.

MASSAGE PHYSIOQUANTIQUE

Check-up gratuit

Un bonheur de massage à votre mesure qui démarre par un Check-up complet de votre corps sur 3 plans (physiologique, biomécanique, énergétique). Véritable soin élaboré à partir des lois de la physique quantique, développé en 2020 par AquaflorèsScientifique.



• FANNY GROULT - RÉFLEXOLOGUE

- Samedi 12 septembre 2020
- 9h30 - 12h30 | Salle Aiguille Croche - le Palais
- Inscriptions : auprès de Megève Tourisme
- +33 (0)4 50 21 27 28 ou megeve.com
- Gratuit



Venez découvrir la réflexologie Podo Fascias, combinaison de deux thérapies avec Fanny et profitez d'un instant détente.

Ces manipulations (qui ne sont pas des massages) exercées sur des zones cutanées, sont destinées à valoriser les ressources naturelles du corps humain et notamment la cellule.

Manipulations de 20 minutes environ.

• CÉCILE VIDAL - KINÉSIOLOGUE

- Samedi 12 septembre 2020
- 14h00 - 15h30 | Salle Aiguille Croche - le Palais
- Inscriptions : auprès de Megève Tourisme
- +33 (0)4 50 21 27 28 ou megeve.com
- Gratuit

CONFÉRENCE : LA KINÉSIOLOGIE

La kinésiologie est une technique de rééquilibrage psycho-corporelle qui s'attache au bien-être global de la personne en tenant compte des aspects physique, émotionnel et mental. Elle a pour objectif de réduire le stress afin de redonner à chacun la possibilité de recontacter son potentiel, de retrouver son pouvoir personnel, la capacité de choisir et d'accéder à ses propres ressources.

• YANN VOUILLON MÉDITATION / RELAXATION

- Samedi 12 septembre 2020
- 16h30 - 18h00 | Salle Aiguille Croche - le Palais
- Inscriptions : auprès de Megève Tourisme
- +33 (0)4 50 21 27 28 ou megeve.com
- Gratuit

Observez notre propre fonctionnement et les mécanismes inconscients qui mènent à la dualité et au stress et nous empêchent de vivre l'instant présent.

Se relaxer profondément par la méditation, la respiration et le yoga nidra pour éprouver progressivement un relâchement des tensions physiques, mentales et émotionnelles.

Et retrouver ainsi un meilleur sommeil, plus de dynamisme, une plus grande conscience de soi-même, plus de légèreté et de détente au quotidien.

• LE BUREAU DES GUIDES

RANDO AQUATIQUE

- Vendredi 11 et samedi 12 septembre 2020
- 14h00 - 17h00 (1/2 journée)
- Inscriptions : Bureau des Guides +33 (0)4 50 21 55 11
- guides-megeve.com
- Tarif : sortie collective 22 €/personne



Découvrez cette toute autre approche de la randonnée: marchez les pieds dans l'eau, dans le lit d'un torrent de montagne, pour une immersion en pleine nature stimulant les sens entre fraîcheur et bruit de l'eau.

MARCHE CONSCIENTE

- Samedi après-midi | 14h00 - 17h00
- Dimanche matin | 9h00 - 12h00
- Inscriptions : Bureau des Guides +33 (0)4 50 21 55 11
- guides-megeve.com
- Tarif : sortie collective 22 €/personne

La marche consciente est une invitation à se reconnecter à la nature et à prendre conscience de son corps. Différents exercices de yoga et Qi gong seront aussi au rendez-vous.

RÉVEIL DE LA NATURE

- Samedi matin | 7h30 - 10h30
- Inscriptions : Bureau des Guides +33 (0)4 50 21 55 11
- guides-megeve.com
- Tarif : sortie collective 22 €/personne



Promenade à l'aube. Avec les premiers rayons du soleil, peut-être aurez-vous la chance de croiser un chamois tout juste réveillé.

• LES PRIVILÈGES

- 11, 12 & 13 Septembre 2020
- Inscriptions directe auprès du spa :
- +33 (0)4 50 21 45 25 | lesprivilegesmegeve.com
- Tarif : prestation d'1h45 pour un tarif de 85 €
- au lieu de 150 €.

Soin visage hydratant Sothys d'une durée d'1h15 avec un massage 100% sur mesure de 30 min offert. Offre possible en cabine duo pour partager ce moment entre amis ou en couple.

• LES LOGES BLANCHES ★★★★★

OFFRE HÉBERGEMENT

- Vendredi 11 et samedi 12 septembre 2020
- +33 (0)4 50 47 37 30 | leslogesblanches-megeve.com

Bénéficiez de 20% de réduction sur le tarif de la chambre pour les 11 et 12 septembre en réservant directement sur notre site internet leslogesblanches-megeve.com en saisissant le code **YOGAFESTIVAL2020**.

MENU SPÉCIAL AU RESTAURANT LA TABLE DES COCHERS

- Vendredi 11 et samedi 12 septembre 2020
- +33 (0)4 50 47 37 30 | leslogesblanches-megeve.com
- Tarif : 25 €/personne

Pour l'occasion, La Table des Cochers propose un menu « entrée/ plat/dessert » à 25€/personne hors boissons et axé autour d'une alimentation saine et équilibrée.

• NANO CAFFÈ

- 11, 12 & 13 Septembre 2020 | Midi et soir
- +33 (0)4 50 21 25 01 | nano-caffe.fr
- Tarif : 35 €/personne

Menu Healthy :

• Insalate Caprese

Des Tomates Datterino de Sicile, de la Mozzarella di Bufala, du basilic et un peu de pesto pour parfumer cette salade Italienne née à Capri

• Carpaccio Amalfitano di Spigola

Carpaccio de Bar, Citron confit et Piment doux

• Il classico limone glassato

Citron givré

• LE REFUGE

- 11, 12 & 13 Septembre 2020 | Midi et soir
- +33 (0)4 50 21 23 04 | refuge-megeve.com
- Tarif : 35 € /personne

Menu Healthy :

- Tomates zébrées et fromage de Chèvre de la Ferme des Ors (Megève)
- Saumon Bomlo vapeur de grande qualité, huile vierge aux herbes de nos montagnes
- Assiette de fruits rouges infusés à la verveine

• LA MUSE DU CŒUR DE MEGÈVE

- Samedi midi et dimanche midi uniquement
- +33 (0)4 50 21 25 98 | coeurdemegeve.com
- Tarif : 40 € /personne



Menu Healthy :

- 1 jus détox
- Entrée : Avocado toast
- Plat : Greek Bowl
- Dessert : Salade de fruits frais

• LE STELSIA CASINO

- 11, 12 & 13 Septembre 2020
- +33 (0)4 26 78 65 65 | lestelsia-casinos.com
- Tarif : 8 €

Des cocktails détox et faits maison tout le week-end !

- Concombre, citron, sauge, sipper
- Ginger miel, thé glacé
- Sangria non alcoolisée
- Rosemary limonade

L'ESSENTIEL

LE PROGRAMME DÉTENTE DU PALAIS

• LA BALNÉOFORME

Du 31 août au 16 octobre 2020 : mercredi de 18h00 à 21h00, samedi et dimanche de 10h00 à 18h00.

Tarifs : Adulte: 29 € | Enfant (5-14 ans) : 14 €

Tarifs réduits (formules libertés, étudiants, personnes en situation de handicap : entre 8 € et 22 € (renseignements aux caisses du Palais).

+33 (0)4 50 21 15 71 | lepalaismegeve.com

Hammam fermé | Maillot de bain en lycra obligatoire.

Port du masque obligatoire jusqu'aux douches.



Pour un moment unique de détente et de bien-être au cœur des montagnes dans une eau entre 32 et 34 degrés, rendez-vous dans l'espace Balnéoforme du Palais !

675 m² d'espace de baignade. Col de cygne, rivière à contre-courant, lits massants, alcôves massantes: un univers de détente et de plaisir en indoor et outdoor. Espace saunas et pour plus de charme : trois saunas extérieurs vous permettront de vivre une expérience nordique inoubliable. Un plaisir à partager !

Les enfants de moins de 5 ans sont les bienvenus durant les moments familles les samedis et dimanches de 10h à 12h.

• SPA ESPACE BIEN-ÊTRE ET SOINS

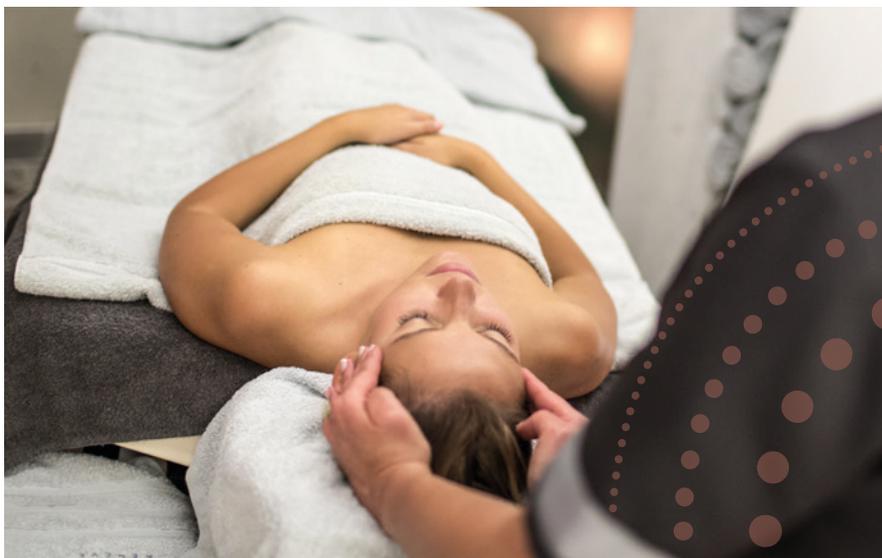
- Ouvert tous les jours de 9h00 à 19h00.
- Accès au spa sur réservation par téléphone
- ou sur place uniquement : +33 (0)4 50 18 87 95
- Tarif unique : 20 € | À partir de 15 ans.
- Maillot de bain en lycra obligatoire.

Les aménagements tels que douche tonifiante, hammam, sauna, jacuzzi, bassins de détente, salle de repos et tisanerie offrent un complément idéal aux activités du Palais.

Laissez-vous surprendre par un lieu au design épuré, associant la pierre et le bois pour vous entraîner aux sources du bien-être.

Pure Altitude est le partenaire privilégié du spa Espace Bien-être et Soins.

C'est dans une atmosphère douce et délicate que sont proposés massages spécifiques, bain hydro massant, massage sous affusion, soins du corps, pose de vernis semi-permanant, calluspeeling.



le
palais
megève



Woga

à la Balnéoforme

VENEZ VIVRE L'EXPÉRIENCE DU WOGA AQUATIQUE

LES SAMEDIS : 5 SEPT. - 3, 17 & 31 OCT. - 14 & 28 NOV. - 5 & 19 DÉC.
DE 08:45 À 09:45

LES VENDREDIS : 27 NOV. & 18 DÉC.
DE 19:30 À 20:30

TARIF : 15€ LA SÉANCE
RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS AUX CAISSES DU PALAIS
OU SUR LEPALAISMEGEVE.COM | +33 (0)4 50 21 15 71



megève