



Places  
limitées

# SOIRÉE aquazen

A partir  
de 16 ans

## Détente et relaxation

Venez passer un moment zen avec musiques douces, bougies, ambiance tamisée, massages bien-être, aqua-yoga, méditation, baptême de plongée, réflexologie...

**Vendredi 19 avril 2024**  
**De 19h30 à 21h30**

Piscine municipale  
14, chemin de la Mare aux  
Poutres

[ville-sevrans.fr](http://ville-sevrans.fr)



uniquement par mail à  
[piscine@sevrans.fr](mailto:piscine@sevrans.fr)

# SOIRÉE aquazen

## Détente et relaxation

### PROGRAMME

- Séances de réflexologie
- Séances de massage avec l'école Nationale de Kinésithérapie et de Rééducation de St Maurice (ENKRE) – 10 mn  
Uniquement sur réservation par mail pour le choix du créneau 19h30 / 19h42 / 19h54 / 20h06 / 20h18 / 20h30 / 20h42 / 20h54 / 21h06 / 21h18
- Nage en détente dans une eau chauffée avec décor et musiques zen
- Séance d'aqua-yoga
- Séance de bien-être méditatif (Qigong et méditation) avec l'association Bien-être méditatif
- Baptême de plongée avec Sevrans plongée – 15 m  
Uniquement sur réservation par mail pour le choix du créneau 19h45 / 20h15 / 20h45 / 21h15
- Accès SPA  
Réservé aux personnes ayant effectué un baptême de plongée
- Tisanerie et collation
- Pot à pourboire par personne dont les fonds seront reversés à l'association des Paralysés de France (APF)

### TARIFS

- Entrée obligatoire : **2,95 €** (comprend nage détente, aqua-yoga, bien-être méditatif)
- Activités (sur réservation) : **2,95 €** par activité et par créneau (pas de limitation sur le nombre d'activités)

### RÉSERVATIONS PAR MAIL

**[piscine@sevrans.fr](mailto:piscine@sevrans.fr)**

(en indiquant l'activité / le créneau souhaité / nom / prénom / date de naissance complète et adresse mail de chaque participant)

Afin de profiter au mieux de la soirée, nous vous conseillons d'y consacrer environ 1h et d'arriver au moins 15 minutes avant l'heure de votre massage et votre baptême de plongée.

Tenue de bain réglementaire et bonnet de bain obligatoires pour tous les participants. N'hésitez pas à apporter un peignoir pour mieux profiter de la soirée.

Merci de vous munir d'un jeton de caddie ou d'une pièce d'un euro pour pouvoir fermer les casiers (aucun jeton ne sera fourni par la piscine).

**Plus d'informations au 01 41 52 43 22**