

# H.E.D.S.

Hôtellerie - Élégance - Distinction - Simplicité

Auxerre - Vézelay

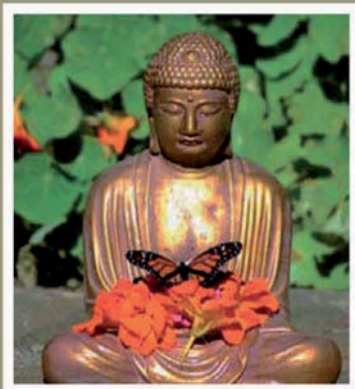
Prescripteur de séjours all inclusive en Bourgogne septentrionale

OFFRE PARTICULIERS : Séjours Thématiques 2011

www.heds.fr

## L'Yonne propice au repos et au bien-être.

Haut lieu de Spiritualité, l'Yonne a de tout temps attiré celles et ceux qui, quelles que soient leur confession, étaient en quête d'un moment de repos, de méditation, de travail intérieur (Vézelay, Abbaye de Pontigny, Abbaye Saint-Germain...). Forces célestes pour les uns, telluriques pour les autres, l'Yonne apparaît alors comme **source de Sagesse** mais aussi comme élément vivifiant propice à recharger ses batteries si peu que l'on se donne le temps... de prendre le temps ! C'est donc dans cette optique que H.E.D.S. vous propose, le temps d'un week-end, de vous ressourcer et de vous initier à l'**Art du Bien-Etre** en compagnie de professionnels. Au programme : détente, méditation, yoga, astuces pratiques pour une meilleure hygiène de vie...



## RESERVATIONS :

**H.E.D.S.**

6, avenue Foch.

89000 AUXERRE. France.

Tél. : +33 (0)3 86 51 80 81

Email : [infos@heds.fr](mailto:infos@heds.fr)

Sur Internet : [www.heds.fr](http://www.heds.fr)

## Sérénité & Sagesse

### *A la redécouverte de soi-même dans la ville "des cent clochers"*

Prescripteur de voyages sur mesure alliant découverte, patrimoine, bien-être, gastronomie, art de vivre, etc., **H.E.D.S.** vous propose ainsi de "*vous retrouver*" à travers ce **week-end thématique** accompagné par un professionnel du développement de la personne et d'un maître Yogi. Seul, en couple ou en petit groupe, l'occasion pour chacun de **se poser** et de "*se regarder passer*".

L'occasion aussi, dans le cadre rassurant de l'hôtel **Le Maxime**, de trouver à travers les différents ateliers proposés de quoi **améliorer la vie quotidienne** (*cible du stress, des soucis et autres "empêcheurs de tourner en rond"*) par quelques **astuces pratiques** et souvent on ne peut plus simples. L'occasion enfin, de **recharger les batteries** dans un environnement au patrimoine historique et religieux riche.

Durant 2 jours, H.E.D.S. vous invite donc à **ouvrir vos sens, laisser parler votre corps et votre esprit** tout en découvrant quelques principes de base pour **une meilleure gestion de soi...** Un week-end de pure détente duquel vous repartirez empli de nouvelles énergies.

### Détails de l'Offre :

**Jour 1 :** Arrivée en début d'après-midi sur Auxerre. Accueil et présentation du programme. Atelier "Développement de la personne". Initiation\* au Yoga. Atelier "Astuces pour une meilleure hygiène de vie". Dîner thématique & végétarien\*\*. Nuit à l'Hôtel\*\*\* Le Maxime - Auxerre.

**Jour 2 :** Petit déjeuner en salle ou en chambre. Départ pour une marche\* "A la rencontre de soi-même". Evaluation individuelle\* suivie d'une collation. Déjeuner sur place (*non inclu dans le forfait*).

\* tous les ateliers sont animés par des professionnels.

\*\* possibilité de dîner à la carte du restaurant (sur demande à la réservation - non inclus dans le forfait séjour).

**Tarifs : 436,00 € / 2 Pers. - 307,00 € / 1 personne.**

Les réservations doivent être effectuées 7 jours à l'avance. Selon les périodes de l'année, HEDS se réserve le droit de modifications sur le programme avec votre assentiment. Ces prix ne comprennent pas les déjeuners, les boissons, les extras et la taxe de séjour. **Possibilité d'adapter ce séjour sur d'autres jours et d'autres tranches horaires sur demande.**

**Infos & réservations :** Hôtel le Maxime (groupe HEDS).

2 quai de la Marine. 89000 Auxerre. Tél. : +33 (0)3 86 52 14 19 – Fax : +33 (0)3 86 52 21 70

Email : [contact@lemaxime.com](mailto:contact@lemaxime.com) - Site : [www.lemaxime.com](http://www.lemaxime.com)