



il y a des séjours  
qui nous transforment !



communiqué de presse - Juillet 2011

## ON RETROUVE LA POSITIVE ATTITUDE avec VVF Villages

En septembre, l'été se termine et le moral commence à baisser. Le corps se sent fatigué après tout un été passé à bronzer. Afin de retrouver son tonus et un moral d'acier, VVF Villages propose deux séjours zen, pour que le corps et l'esprit se retrouvent en harmonie.

Partez à la découverte du Qi Gong, gymnastique douce chinoise, et du yoga pour des séjours d'une semaine en Alsace et dans l'Aveyron, où zénitude et sérénité seront les maîtres mots.



### SÉJOUR QI GONG AU VILLAGE CLUB D'ORBÈY

*(Haut-Rhin, Alsace)*

*Du 17 au 23 septembre 2011*

Accessible à tous, cette gymnastique douce chinoise offre un moyen d'harmoniser sa vie, d'améliorer sa santé et de retrouver détente et sérénité.

#### AU PROGRAMME :

- 3h par jour de pratique du Qi Gong réparties dans la journée (matin et après midi) : apprentissage de différentes postures conduisant à l'assimilation d'un enchaînement permettant de libérer les tensions et d'évacuer le stress.
- Différentes pratiques seront abordées : auto-massage, techniques de nettoyage énergétique, initiation à la méditation...

Ce forfait comprend, en plus des activités, l'hébergement en pension complète et un accès à l'Espace forme (piscine intérieure, hammam, sauna, salle de gym) et aux installations du village (terrain de sport, tennis de table, baby foot et bar).

#### Tarif par personne :

549 € pour 7 jours et 6 nuits en formule tout compris.



il y a des séjours  
qui nous transforment !



communiqué de presse - Juillet 2011



## SÉJOUR YOGA ET RANDO AU VILLAGE CLUB DE NAJAC

(Aveyron)

Du 24 au 30 septembre 2011

Le yoga, véritable art de vivre, garanti l'harmonie entre le corps et l'esprit.

### AU PROGRAMME :

Pour les débutants, 1h30 de cours par jour avec :

- Initiation ou étude des asanas
- Prise de conscience de la respiration par des exercices de relaxation
- Temps de relaxation

Pour les confirmés, 1h30 de cours par jour avec :

- Approfondissement de la synchronisation respiration/mouvements
- Etude d'enchaînements d'asanas
- Exercices de pranayama
- Yoga Nidra

3 demi-journées de randonnées accompagnées à la découverte de la région.

Ce forfait comprend, en plus des activités, l'hébergement en pension complète, l'accès à l'Espace forme (hammam, bains bouillonnants, salle de remise en forme, piscine extérieure) et aux installations du village (terrains multisports, tennis, tennis de table et baby foot, bibliothèque, salon TV, billard, bar).

**Tarif par personne : 495 € pour 7 jours et 6 nuits en formule tout compris.**



## A PROPOS DE VVF VILLAGES, les yeux grands ouverts sur les vacances "découverte" :

Avec près de 100 destinations aux quatre coins de la France, au cœur des plus belles régions, VVF Villages propose des vacances dynamiques, chaleureuses et riches de sens. La promesse de VVF Villages, ce sont des vacances Découverte à destination de toute la France. Des séjours en famille, entre amis ou à deux au cœur de villages à taille humaine. Les villages proposent des prestations incluses dans les tarifs : Clubs enfants, Espace forme, Espace Découverte ainsi que l'accès à l'ensemble des équipements et savoir-faire.

VVF Villages c'est aussi une gamme complète de séjours spécifiques à retrouver dans la collection thématique (Rando, Zen & Bien-être, Expression Artistique, Jeux...).

En 2010, VVF Villages c'est un chiffre d'affaires de 75 millions d'euros HT, plus de 2 400 collaborateurs et 428 500 vacanciers accueillis.

**INFORMATIONS/RÉSERVATIONS : 04 73 43 00 43 - [www.vfvillages.fr](http://www.vfvillages.fr)**

Pour plus d'informations voir Catalogue Printemps - Été - Automne 2011 ou dans l'espace presse du site internet de VVF Villages."