

Gîte et Chambres d'hôtes La Trancoulette

LA TRANCOULETTE, gîte et chambres d'hôtes à St Genix sur Guiers, vous propose pour **2012** des animations sur des thèmes spécifiques, avec ou sans séjour !

DECOUVERTE AU FIL DE L'EAU

J1 : La descente du Guiers en canoë au départ de Pont de Beauvoisin, J2 : une escapade le long du Rhône à vélo au départ de la célèbre cité du Gâteau.

D'avril à août , 180 € pour 2, avec repas, pique-nique, nuitée, petit-déjeuner.



ATELIER SCULPTURE SUR TERRE

Venez tester votre créativité et vous initier au modelage sculpture sur terre. Vous repartez avec votre création.

Minimum 3 personnes - **15 €/personne**. Dates : 19/7 + 9/8 + autres dates sur demande - Durée : 3 H



ATELIER FLORAL

Apprentissage des techniques de base, tout en exprimant votre créativité.
le bouquet en hauteur 26/4 et 28/4, le centre de table : 19/5 et 24/5 – De 15H à 18H - 40 € la séance.



ATELIER CULINAIRE

Apprendre à mieux équilibrer son alimentation, à se nourrir avec d'autres ingrédients... Ateliers animés par Cécile Gaschet, naturopathe. 3 Thèmes : 27/4 : cuisiner sans gluten, sans oeuf et sans produit laitier - le 25 mai : les acides gras insaturés - le 29 juin : Le soja. **De 16h à 18h - 30 euros la séance, tous ingrédients fournis.**



ATELIER FABRICATON DE SAVONS NATURELS

Pendant cette journée, vous apprendrez à élaborer votre propre recette pour créer le plus doux des savons à base d'huiles végétales. **Lundi 28 mai et dimanche 12 août, de 10h à 17h - 93€ la journée.**
Inscription : lesavoirfaire.fr



ATELIER INITIATION REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Comment, avec des gestes simples sur les pieds, préserver le bien-être des siens, dénouer les tensions et revitaliser les fonctions déficientes. **Vendredi 18 mai de 16h à 19h et samedi 7 juillet, de 9h30 à 12h30, 30 €.**



ATELIER CREATION D'OBJETS EN CARTON

Venez réaliser la déco que votre imagination vous invite à créer... Un encadrement de tableau, un cadre photo, un luminaire, une boîte à bijoux, etc. **Samedi 19 mai de 9h à 17h : 55 € !**



Inscriptions et renseignements :

LA TRANCOULETTE – Gîte et Chambres d'hôtes
Haut Bachelin – 73 240 St Genix sur Guiers – 04 76 93 22 52 – 06 16 38 38 95

Pour télécharger les fiches techniques détaillées de chaque atelier :
www.latrancoulette.fr, rubrique « IDEES SEJOUR »