

LES GUIDES QUI CHANGENT LA VILLE

paris/est/à/nous/

Week-ends antistress autour de Paris



Quitter Paris quelques jours pour se ressourcer ? Rien de plus facile, même sans voiture ! En maison d'hôte ou dans un hôtel, dans une cabane perchée ou sous une goutte, dans un monastère ou un ashram... les possibilités sont nombreuses d'oublier le stress tout en profitant d'un massage, d'un cours de yoga ou d'une initiation à la peinture chinoise. Alors, direction le Perche, la baie de Somme, le Vexin et autres régions délicieuses pour une escapade bien-être à petits prix... et à deux heures de Paris !

Agnès Rogelet est journaliste à *Psychologies magazine*.

6 € FRANCE TTC
978-2-84096-643-2

www.parigramme.com



9 782840 966432

Illustration © Isabelle Chemin

PARIGRAMME

Week-ends antistress autour de Paris

paris/est/à/nous/

Week-ends antistress autour de Paris

Massages, thalasso, méditation, yoga :
les meilleurs séjours pour lâcher prise
à la mer ou à la campagne

AGNÈS ROGELLET



PARIGRAMME