



**OFFRE  
DÉCOUVERTE  
EXCLUSIVE**

Bénéficiez de l'offre découverte à **130€** au lieu de 149€  
avec le code **"SERENITY"** sur le mois de mai.



### **Château de Fontanas**

5 avenue du Fontanas, 82170 Grisolles

À seulement 30 minutes de Toulouse et 20 minutes de Montauban

[serenitydays@gmail.com](mailto:serenitydays@gmail.com)

07 60 38 52 17

@serenity.days sur Instagram

[www.serenitydays.fr](http://www.serenitydays.fr)



Besoin de souffler et de  
prendre soin de vous ?

**Offrez-vous  
une parenthèse  
de bien-être avec  
les Serenity's Days**

5 avenue du Fontanas, 82170 Grisolles

07 60 38 52 17

[www.serenitydays.fr](http://www.serenitydays.fr)

## “ J’peux pas, j’ai pilates ”

Offrez à votre corps une pause revitalisante avec une séance de pilates guidée par Claudia. Idéale pour assouplir, tonifier et libérer les tensions, tout en retrouvant énergie et bien-être.



## “ Miroir, miroir... Je suis la plus belle ! ”

Apprenez des gestes simples pour un maquillage frais et lumineux en un rien de temps. Astuces, choix des produits et routine facile à adopter : révélez votre éclat en toute simplicité avec Anaïs !



## “ Libérez le pouvoir de votre esprit ”

Boostez votre mémoire, gérez mieux vos émotions et améliorez votre concentration avec Rosa, grâce à des outils concrets et accessibles. Une immersion totale au cœur de votre cerveau pour exploiter pleinement son potentiel et gagner en sérénité.



## “ Sois belle et aime-toi ”

Votre style est le reflet de votre personnalité ! Virginie vous apprend à faire des choix vestimentaires qui vous mettent en valeur et boostent votre confiance. Un atelier pour harmoniser votre image et vous sentir bien dans vos vêtements... et dans votre peau !



## Une journée pensée rien que pour vous

- **10h - Atelier n°1 :**  
J’peux pas, j’ai pilates
- **11h - Atelier n°2 :**  
Miroir, miroir... Je suis la plus belle !
- **12h - Pause déjeuner :**  
Suivez-moi, on passe à table... pour un déjeuner gourmand et sain !
- **13h30 - Atelier n°3 :**  
Libérez le pouvoir de votre esprit
- **14h30 - Atelier n°4 :**  
Sois belle et aime-toi
- **15h30 - Instant convivial :**  
Un verre de célébration pour clôturer cette journée inoubliable.



Ne repoussez plus ce moment rien qu'à vous...

Rejoignez-nous et laissez-vous porter par l'expérience Serenity's Days.