



**Des méthodes pour réussir à décompresser**  
Au Cœur du village à La Clusaz, Katy Misson qui est aussi kinésithérapeute et monitrice de ski propose un programme global et sur-mesure, qui facilite le lâcher-prise : « J'ai vu trop de personnes en vacances à la montagne qui n'étaient pas vraiment là » explique-t-elle. Ses journées "En plein cœur" portées sur la méditation, le ski, la nutrition et le yoga aident les clients à agir en pleine conscience, pour profiter pleinement de leur séjour et en retirer tous les bénéfices physiologiques et relationnels.