

Programme

Évasion : Corps & Esprit

Lundi 7 juillet

16h00 : Arrivée des participantes / attribution de chambres. Goûté de bienvenue. Présentation du séjour

17h00 / 18h30 : Marche en nature. Connexion et ancrage. Se détacher du quotidien pour profiter du séjour.

18h30 / 20h : Rafrâichissement. Atelier d'écriture, objectif du séjour. Relaxation.

20h / 21h : Dîner végétarien

21h / 22h15 : Stretching, suivie d'une courte méditation. Couché de soleil sur la plage.

Mardi 8 Juillet

8h30 / 9h30 : Pilates en extérieur

9h30 / 10h : Petit déjeuner varié et équilibré

10h15 / 13h : Randonnée. Atelier makko ho (étirement des méridiens), réflexion et méditation

13h15 / 14h15 : Déjeuner équilibré

14h30 / 16h00 : Piscine - détente - Cours d'aquagym

16h15 / 19h : Initiation aux fleurs de Bach

Atelier thématique

19h / 20h : Marche dans la forêt

20h / 21h : Dîner végétarien

21h15 / 22h15 : Couché de soleil sur la plage.

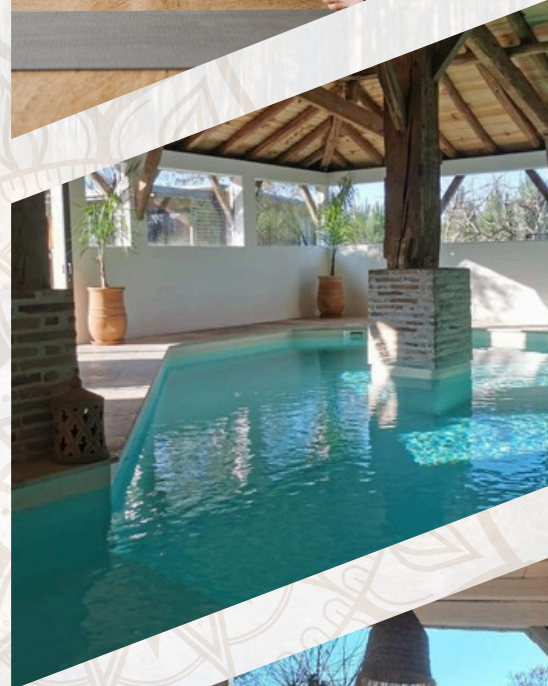
Pilates sur la terrasse suivie d'une courte relaxation.

Le programme peut être soumis à des ajustements.

Contact

06 59 50 95 18

aumiris33@gmail.com



Mercredi 9 Juillet

8h30 / 9h30 : Pilates

9h30 / 10h : Petit déjeuner varié & équilibré

10h / 12h30 : Atelier aromathérapie sur la terrasse.

12h45 / 13h30 : Déjeuner de saison

13h45 / 16h30 : Piscine, atelier d'écriture.

16h30 / 20h30 : Marche consciente. Méditation

20h30 / 21h30 : Dîner végétarien

Jeudi 10 Juillet

6h00 / 10h45 : Lever du soleil à l'océan

Stretching sur la plage et marche, baignade

11h / 12h15 : Brunch

12h45 / 13h : méditation

14h00 : Fin du séjour



Inclut dans le tarif :

- L'hébergement.
- Les petits-déjeuners, déjeuners, dîners, collation et brunch du dernier jours. Produits frais, locaux et de saison. Préparés par Mathilde, une cheffe locale.
- L'accès à la piscine à tout moment
- Les ateliers de groupe, incluant les flacons personnalisés et tout autre matériel nécessaire

Non inclut dans le tarif :

- Le trajet jusqu'à Pineala
- Les assurances
- Shiatsu en option

Le programme peut être soumis à de légers ajustements.



Intervenantes



ANGÉLIQUE BATAILLÉ



Certifiée en méthode Pilates, je suis spécialisée dans le renforcement postural depuis 15 ans. Dans ce séjour, je vous apprendrai à vous connecter à votre corps, à le ressentir pour le renforcer en profondeur et en conscience, l'assouplir et le détendre.

Nous verrons également comment apaiser l'esprit avec des pratiques méditatives.

LAÏLA SAFI

Praticienne en shiatsu, réflexologue et conseillère en fleurs de Bach. Je me suis spécialisée dans les massages et le bien-être des gens. Ici, je vous propose des ateliers des groupes pour travailler sur vos émotions et votre corps.



Contact

06 59 50 94 18

Chambres & tarifs



Suite individuelle avec
salle de bain privative

700 €



Chambre partagée avec
salle de bain partagée
(4 personnes maximum)



à partir 595 €



Contact
06 59 50 9 18