

# SUBLIME TOI

## CLARIFIER CORPS ET MENTAL

16 AU 18 SEPTEMBRE 2022

Lors de ce week-end au bord de l'océan, venez vous ressourcer et repartez avec des outils pour votre quotidien.

- Se préparer au changement de saison
- Se connecter à son corps
- Apaiser son mental

*En bref prendre le temps pour soi tout en profitant de l'été indien*

Au programme et inclus dans le prix

- Meditation / Méditation eau
- Yoga tous niveaux,
- Yogaflow, YinYoga, Kundalini Yoga
- Danse des 5 éléments
- Ateliers naturopathie et coaching
- Voyage sonore
- 2 Brunchs bio et végétarien
- 2 Diners bio et végétarien
- Healthy Snacks
- Tous les repas sont sans gluten, sans lactose
- 2 nuits au beach camp temple en cabine privée

En plus Séance de reiki ou massages bien-être à réserver en avance

Transport non inclus

Vendredi arrivée de 14h à 17h

Départ le dimanche 16h

Beach Camp Temple

Sur la dune, face à l'océan,

Renseignements et réservation par E-mail à:

[lesretraites.bienetre@gmail.com](mailto:lesretraites.bienetre@gmail.com)

ou 07 85 72 77 66





# EMILIE BAREYT

## MASSEUSE BIEN-ÊTRE PROFESSEURE DE YOGA ÉNERGÉTICIENNE

Embarquez au coeur de vous même avec différentes pratiques de yoga et corporelles, méditation et sonothérapie.

Prenez soin de votre corps, de votre âme et de votre coeur, ils vous le rendront bien !

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



# CONSTANCE CHAPALAIN

## COACH DE VIE, NATUROPATHIE, REIKI

Les techniques que je pratique ont un point commun, elles sont un moyen doux et naturel de vivre sa vie... Mais en mieux. Vous avez le pouvoir de tout changer !

Votre corps est votre meilleur allié, il suffit de lui montrer le chemin.

[www.constance-chapalain.com](http://www.constance-chapalain.com)



## PRIX PAR PERSONNE 499 EUROS

Accès Gare :  
Saint Vincent de Tyrosse

Possibilité de venir vous chercher à la gare

Beach Camp Temple, sur la dune, face à l'océan,  
Programme détaillé et réservations par mail à :  
[lesretraites.bienetre@gmail.com](mailto:lesretraites.bienetre@gmail.com)  
ou 07 85 72 77 66  
Remboursement à 100% en cas de restrictions  
sanitaires