

## **Descriptif :**

Lors de cette retraite de 3 jours dans ce lieu hors du commun, une maison de charme posée sur la dune en face de l'océan, une plage de sable fin en guise de jardin et l'air océanique comme ambiance sonore et olfactive, vous découvrirez 3 pratiques thérapeutiques utilisant les propriétés et énergies des éléments air, eau et terre, pour vous réaligner, vous réénergiser et vous accompagner vers l'harmonie.

3 jours de relaxation intense, de recentrage et d'ouverture aux autres.

3 pratiques thérapeutiques douces, aucun pré-requis, tous niveaux bienvenus seront proposées en séances de groupe :

- La Sono-thérapie utilise des instruments sonores et vibratoires pour vous guider dans un intense moment de relaxation et de lâcher prise. Tambour chamanique, flûte amérindienne, carillons... vous emmèneront en voyage et vous prépareront à recevoir l'effet purificateur des gongs et l'effet enveloppant des bols tibétains.

Chaque cellule du corps et du cerveau (80% d'eau) profite de cette harmonisation osmotique, entre en vibration et se détend jusqu'à un profond état de relaxation libératrice du corps et de l'esprit.

- Les Thérapies Aquatiques.. le Watsu ou shiatsu dans l'eau, est une expérience unique qui met le receveur en résonance avec son histoire, il part à la découverte de son intériorité et de sa relation avec les autres. Au rythme des deux respirations accordées du donneur et du receveur, celui-ci alterne des mouvements de bercement ou d'étirement et des pressions sur les méridiens, avec aussi, parfois, des temps de calme et d'écoute. Pour le receveur, c'est la sensation d'une extraordinaire liberté de mouvement et rapidement les bienfaits de la détente, de la relaxation, du « lâcher prise ». Le massage dans l'eau chaude rappelle à l'un les soins maternels reçus dans l'enfance, plonge l'autre dans un état méditatif, fait vivre à un troisième les plaisirs de la danse... Mais tous sortent transformés de cette expérience émotionnelle, sensuelle et spirituelle.

L'Ai Chi est une version thérapeutique qui a prouvé son efficacité sur la fatigue, l'équilibre général, la force musculaire, les douleurs, la souplesse...

- Le Yoga, pratique sur terre

Le Chakra Yoga qui vous sera proposé tous les matins vous aidera à harmoniser votre énergie et à mieux la comprendre. Chaque asana pratiqué est accompagné d'une guidance intérieure vous permettant de mieux appréhender le système des chakras pour une pratique harmonisant vos corps physiques, émotionnels et psychiques. Et ce pour chaque chakra.

Des thérapeutes pour vous guider et vous accompagner vers vous-même, Marie Milla, sonothérapeute, énergéticienne et professeur de yoga, & Laurie Moerman, praticienne en Watsu et Ai Chi, réflexologue.

3 espaces de travail pour 3 pratiques :

- Une piscine d'eau chaude adaptée au travail aquatique.
- Une terrasse en teck ou la plage face à l'océan.
- Un dojo couvert.

**Informations pratiques :**

Début vendredi 6 mai à 10h (possibilité d'arriver la veille, nuit en option) - fin dimanche 8 mai à 14h

Lieu : Beach Camp Temple plage de Nord Vieux Boucau les Bains.

Gare TGV : Dax Aeroport : Biarritz ou Bordeaux

Tarifs :

Hébergement : 170 euros (2 nuits en chambre-cabine individuelle, salle de bains partagée, et repas, accès piscine, dojo et bain à bulles)

Retraite-stage : 340 euros (pratique, ateliers, et enseignements)-

Possibilité d'arriver le jeudi soir.

Possibilité de chambre double avec salle de bains privée et vue sur l'océan, en option.

Possibilités de soins individuels avant ou après le stage :

Séance Aquatique individuelle 1h : 80 euros

Séance Aqua Reflexo 45mn : 70 euros

Séance à terre Shiatsu individuelle 1h : 70 euros

Infos et Inscription

: [beachcamptemple@gmail.com](mailto:beachcamptemple@gmail.com) ou [marie@mariemilla.com](mailto:marie@mariemilla.com)

Infos sur le lieu : [www.beachcamptemple](http://www.beachcamptemple) et [www.blue-odyssee.org](http://www.blue-odyssee.org)

Infos yoga et sonothérapie : [mariemilla.com](http://mariemilla.com)

Réservation de votre place :

Afin que votre réservation soit effective, un acompte de 100 euros doit être versé. En cas de confinement votre acompte pourra être soit remboursé soit reporté sur une prochaine retraite.

## **FICHE D'INSCRIPTION**

**6 au 8 mai au Beach Camp Temple**

**« 3 jours 3 éléments »**

**Nom :**

**Prénom :**

**Date de naissance :**

**Tel Mobile :**

**Adresse Mail :**

**Votre jour d'arrivé et de départ :**

**Ville / pays de résidence :**

*Merci de prévenir de tout problème de santé, notamment ceux pouvant nécessiter des précautions pour la pratique aquatique .*