



## ENTRE FORÊT & OCÉAN

Venez nous retrouver pour vous relier et renforcer votre lien avec le vivant. L'océan et la forêt vous permettent d'aller à la rencontre de votre véritable nature, de votre âme.

Parenthèse ressourçante.  
Vous serez accompagné et guidé par une équipe bienveillante.



## Terra Atlaya

Bains de forêt & Balades  
iodées

- 📍 Vieux Boucau
- 🌐 [terra-atlaya.fr](http://terra-atlaya.fr)
- ✉ [terra-atlaya@outlook.fr](mailto:terra-atlaya@outlook.fr)

## QUAND ?

Arrivée le jeudi 19 septembre à partir  
de 17h au Beach Camp Temple à Vieux  
Boucau  
jusqu'au dimanche 22 septembre à 15h .



## BIENVENUE

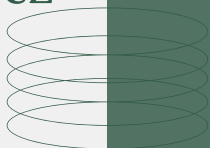
à vous qui êtes sensibles  
à vous qui êtes en quête d'harmonie  
et d'authenticité  
à vous qui voulez apaiser votre  
monologue intérieur  
à vous qui voulez reprendre confiance  
et cultivez la gratitude  
à vous qui voulez renouer avec votre  
nature profonde





# LA NATURE EST MEDECINE

La sylvothérapie et l'océan  
thérapie sont deux pratiques  
ancestrales de bien être. Alliées à  
une nourriture bio et  
végétarienne, vous repartirez  
plein d'énergie vitale.



*CETTE RETRAITE EST  
L'OPPORTUNITÉ  
D'APPRENDRE SUR VOUS.  
VOUS ALLEZ VIVRE UNE  
EXPÉRIENCE  
ENRICHISSANTE ET  
LIBÉRATRICE AU  
CONTACT DE L'OCÉAN ET  
DE LA FORÊT*



## LES SOINS OPTIONNELS :



**SOIN ÉNERGÉTIQUE**  
avec Coralie, magnétiseuse  
Tarif : 60 €



**SOIN AQUATIQUE WATSU**  
Avec Laurie  
Tarif: 80 €



**MASSAGE**  
Différents types de massages aux  
huiles chaudes.  
Tarif : 65 €



# Programme :

Arrivée attendue à partir de 17h  
19:30 : Cercle d'ouverture suivi du dîner. Présentation du programme

1<sup>er</sup> jour :

## Médecine de la terre

8:30 - Réveil corporel et méditation guidée face à l'océan

9:00 - Petit déjeuner gourmand

## Balade iodée avec cercle de la nature

12:30 - Déjeuner végétale

suivi d'un temps libre.

Départ 15h en vélo pour un

## Bain de forêt sur le thème de Rencontre avec l'arbre

19:30 - Dîner

20:30 - Conférence avec l'association Itsas Arima et Terra Atlaya.

2<sup>ème</sup> jour:

## Médecine de l'air

8:30 - Séance de cohérence cardiaque face à l'océan.

9:30 - Petit déjeuner gourmand

## Balade iodée en silence

12:30 - Déjeuner végétale

## Après midi libre

Possibilité de faire des soins:

Massage

Soin énergétique

WATSU

Vélo à disposition pour se balader et découvrir le petit village de Vieux Boucau.

19:30 - Dîner

suivi d'un temps libre.

Départ 20h30 en vélo pour un

## Bain de forêt : rituels de lune et Médecine du feu

3<sup>ème</sup> jour :

## Médecine de l'eau

8:30 - Réveil corporel face à l'océan

9:30 - Petit déjeuner gourmand

11:00 - Bain d'Océan \*

\*en fonction de l'humeur de l'Océan

Guidance pour se relier à l'énergie de l'eau

12:30 - Déjeuner végétale

14:00 - Cercle de clôture et de gratitude

15:00 - Départ

Ce programme est donné à titre indicatif. L'ordre des activités est susceptible de changer en fonction de la météo et des marées.





# LE LOGEMENT FACE À L'OcéAN

Le Beach Camp Temple vous accueille dans un cadre exceptionnel pour cette retraite.

Un concept autour de 2 maisons qui associe une offre d'hébergement reliée avec la dune et l'océan des Landes avec son bassin thérapeutique « Océan Drop ».



*TOUS LES REPAS SONT  
VÉGÉTARIENS, BIO,  
HEALTHY ET  
GOURMANDS.  
LES VÉLOS SONT À  
DISPOSITION.*



**TARIF DE LA RETRAITE :**  
SANS LE LOGEMENT ET LES SOINS OPTIONNELS.  
REPAS, VÉLO COMPRIS.

**390 €**



## TARIFS HÉBERGEMENT:

A payer sur place au Beach Camp Temple



**7 PLACES AVEC LIT SIMPLE  
WC ET SALLE D'EAU PARTAGÉS**

Tarif 40€ par nuit et par personne



**1 CHAMBRE DOUBLE  
AVEC SALLE D'EAU ET WC PRIVÉS**

Tarif 100€ par nuit

9 Avenue des Dunes  
40480 Vieux Boucau Les Bains



**PARKING DE LA PLAGE DES  
SABLÈRES**



**GARE DE DAX OU  
SAINT VINCENT DE TYROSSE**  
Possibilité de venir vous chercher



**AÉROPORT DE BIARRITZ**  
Possibilité de venir vous chercher

Transfert 20 € pour la gare et 30 € pour l'aéroport.  
A partager si plusieurs personnes.



**VÉLO À DISPOSITION  
POSSIBILITÉ D'AVOIR UN VÉLO  
ÉLECTRIQUE**  
AVEC SUPPLÉMENT

