

SÉJOUR DE L'EAU À LA TERRE

Ostéopathie aquatique
& conscience corporelle

*du 27 au 29 juin 2024
au Beach Camp Temple
(Vieux-Boucau - Landes)*



Stéphanie
LABORDE
OSTÉOPATHE D.O.

L'INVITATION

Dans le magnifique cadre du Beach Camp Temple, face à l'océan, le séjour **"De l'eau à la terre"** vous invite à une **renaissance** par des soins d'**ostéopathie aquatique**, alliés à des pratiques de **conscience corporelle**, telles que les **massages** et le **yoga**, afin de vous ancrer dans le moment présent, et de vous **reconnecter pleinement à votre corps et à votre être**.

UNE EXPLORATION THÉRAPEUTIQUE DOUCE ET PROGRESSIVE

Le séjour débutera par un atelier collectif de **familiarisation avec l'élément "eau"**, dans un bassin chauffé à 34°C. Stéphanie pratiquera ensuite un **soin ostéo-articulaire** individuel qui permettra à votre corps de retrouver sa **mobilité** et une meilleure **amplitude de mouvement**. L'eau chaude et l'état d'apesanteur contribueront au relâchement total et faciliteront la **libre expression du corps**.



L'objectif de cette première approche est de vous conduire, en toute confiance, vers le soin d'introspection **"voyage intérieur"**. Votre corps en **immersion complète** mènera la danse par de douces ondulations méditatives. Lors de ce **moment d'intériorisation puissant**, proche de l'état fœtal, vous entrez en contact subtil avec vos émotions. Ce soin vous plongera dans un **état modifié de conscience** afin de vous **reconnecter à votre être intérieur, et de libérer certaines mémoires traumatiques**.

L'ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE DE L'OSTÉOPATHIE AQUATIQUE, DES MASSAGES ET DU YOGA – DE L'EAU À LA TERRE



Pour célébrer cette **renaissance**, ce passage de la vie fœtale à la vie terrestre et vous aider à **prendre pleinement conscience de votre corps**, Muriel vous reconnectera à l'élément **"terre"** par un **massage** doux et enveloppant qui mêle des techniques de shiatsu et un massage à l'huile de coco.

Ce séjour ayant lieu quelques jours après le solstice d'été, Juliette vous proposera des **postures de yoga** qui favorisent l'**ancrage et l'ouverture du cœur**, et vous invitera à explorer le mouvement, votre souffle et vos ressentis. **La complémentarité de ces trois pratiques offre une harmonisation holistique du corps et de l'esprit**.



LE PROGRAMME



- Pratique matinale de pranayama & de yoga
- 2 soins individuels d'ostéopathie aquatique avec Stéphanie
- 2 massages avec Muriel
- 2 pratiques de yoga doux avec Juliette
- 1 bain sonore collectif
- 1 atelier d'expression vocale & corporelle
- Marches au bord de l'océan
- Repas végétariens gourmands



LES INTERVENANTES



STÉPHANIE LABORDE, OSTÉOPATHE D.O.

Stéphanie a élaboré des soins dans l'eau basés sur l'écoute du corps, le diagnostic et la réalisation de gestes thérapeutiques ciblés. Son approche singulière fait le lien entre ses 20 années d'expérience comme maître-nageuse et l'ostéopathie biodynamique qu'elle pratique en cabinet. Par ailleurs formée à la sonothérapie, elle propose également des soins vibratoires.

MURIEL PÉREZ, MASSEUSE

Muriel est formée au massage bien-être et au shiatsu. Elle propose différents soins en cabinet à Anglet et exerce également depuis plusieurs années dans le cadre de retraites ayurvédiques à l'international.



JULIETTE CROÛIGNEAU, PROFESSEURE DE YOGA

Juliette enseigne l'Ashtanga, le Yin et le Vinyasa Yoga, qui font intégralement partie de son quotidien. Elle transmet ces pratiques, qui visent à trouver un meilleur équilibre intérieur, lors des cours tous niveaux qu'elle donne chaque semaine à Anglet et Ustaritz, ainsi qu'à l'occasion de stages.



TARIFS

ET CONDITIONS DE RÉSERVATION

 **Frais de soins** (pratiques collectives et soins individuels + accès au bassin et à la salle de pratique) : **499 € / personne**

Frais d'hébergement (à ajouter aux frais de soins) :

- **en pension complète en cabine individuelle** - 6 places (salle de bains et WC partagés) : **255 € / personne**
- **en pension complète en chambre double** - 2 places (salle de bains et WC privés) : **315 € / personne**

Possibilité de ne pas être logé·e sur place mais de partager les repas : 135 € / personne

Pour préserver la qualité des soins et la disponibilité des thérapeutes : **10 participant·e·s maximum.**

Tous les repas sont végétariens et cuisinés par une cheffe avec des produits locaux, de saison et bios.

Acompte de 30% demandé pour valider la réservation.

Solde à régler au plus tard le 15 mai.

NB : les frais de transports ne sont pas compris dans ces tarifs.

Les arrivées sont prévues le 26/06 à 17h et les départs le 29/06 à 17h.



Renseignements & inscriptions

06 95 32 54 60

stephanielaborde.osteopathe@gmail.com

www.stephanielaborde-osteopathe.com



Beach Camp Temple

9 Av. des Dunes

40480 Vieux-Boucau-les-Bains