

DU 2 AU 5 MAI 2024

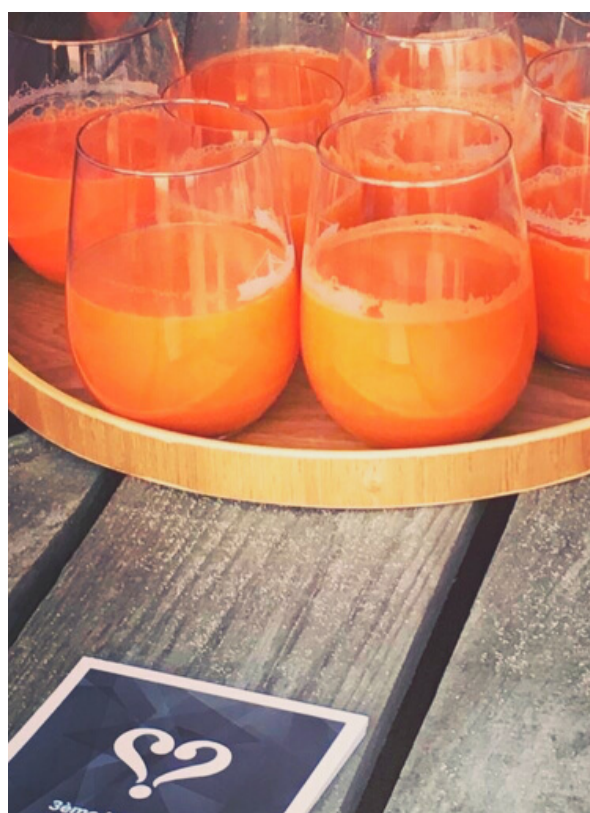
Séjour détox, naturopathie & yoga

Un séjour pour offrir une pause détox et régénérante à votre corps et à votre esprit et retrouver une belle vitalité, le tout en profitant de jus fraîchement préparé à l'extracteur, de grandes balades, de l'Océan et de soins aquatiques !

Au programme, une cure de jus, des séances de yoga, et pratiques ayurvédiques, des ateliers de naturopathie, une pratique de Qi Gong.. et du temps pour se reposer et se ressourcer !

Ce séjour est animé par Laurence Pinsard (professeure de Yoga) & Pascale Bourdois (naturopathe)

Beach Camp Temple
9, avenue des Dunes
40480 Vieux-Boucau-Les-Bains



DU 2 AU 5 MAI 2024

Plus d'infos

Les séances de **yoga**, chaque matin et chaque soir, sont spécialement conçues pour accompagner le processus de détox. Les journées commencent par des pratiques de "nettoyage" et d'autres pour relancer l'énergie et, en fin de journée, nous pratiquons le Yin Yoga ou le Yoga de récupération profonde, qui permettent au corps et à l'esprit de se reposer et de se ressourcer.

Les causeries et ateliers de **naturopathie** (ainsi que le bilan proposé en amont du séjour) sont l'occasion d'en apprendre beaucoup sur l'alimentation, l'hygiène de vie et la santé et de découvrir des outils pratiques, ainsi que des recettes faciles, à intégrer à votre quotidien.

Beach Camp Temple
9, avenue des Dunes
40480 Vieux-Boucau-Les-Bains



Programme séjour Yoga & cure de jus

Jeudi

Accueil à partir de 18h
19h : Cercle d'ouverture & Yoga
20h : bouillon
Soirée libre, temps de partage, jeux, lecture...

Vendredi

8h30 : pratiques ayurvédiques, kryias, éveil corporel & yoga
10h15 : jus
10h30 : balade
Après-midi : temps libre pour se reposer, profiter du jacuzzi, recevoir un soin...
16h : jus
17h : atelier naturo
18h30 : Yoga
20h : bouillon
Soirée libre, temps de partage, jeux, lecture...

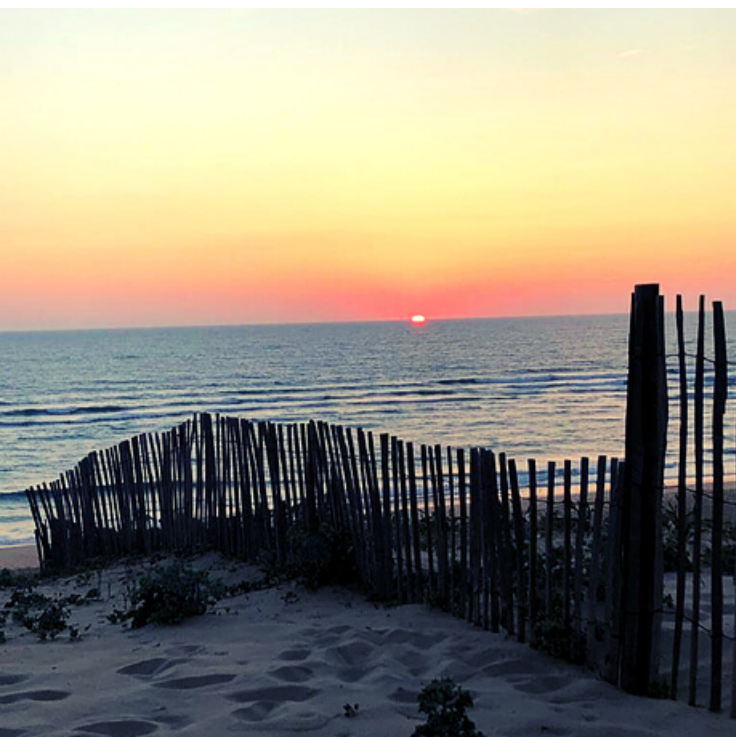
Samedi

8h30 : pratiques ayurvédiques, kryias, éveil corporel & yoga
10h15 : jus
10h30 : balade
Après-midi : temps libre pour se reposer, profiter du jacuzzi, recevoir un soin...
16h : jus
17h : atelier naturo
18h30 : séance de méditation aquatique
20h : bouillon
Soirée libre, temps de partage, jeux, lecture...

Dimanche

8h30 : pratiques ayurvédiques, éveil corporel & yoga
10h15 : atelier naturo
13h : repas de reprise & cercle de clôture
15h : fin du séjour





Infos pratiques

Soins

- Bol d'air Jacquier (génial pour l'oxygénation!) : offert
- Massage californien, réflexologie plantaire (1h) : 60 €
- Massage Ayurvédique (1h15) : 75 €
 - Watsu (1h) : 80 €

Tarifs

- 2 places en chambre cabine double : 470 € / personne
- 2 places en tente lotus : 510 € / personne
- 4 places en chambre cabine simple : 530 € / personne
- 3 places en chambre triple avec salle d'eau à 530 € / personne

Comment venir ?

En train, arrivée à Saint-Vincent-de-Tyrosse puis navette jusqu'au site (compter 30 euros A/R).

En voiture, parking à 200 mètres du site