



## ENTRE FORÊT & OCÉAN

Une opportunité unique dans les Landes !

Venez recevoir les enseignements de la forêt et de l'océan. Grâce à l'alliance de la sylvothérapie et de l'océan thérapie, profitez de 3 jours pour vous ressourcer !

## BONJOUR

Je suis Marie Chopard, fondatrice de Terra Atlaya et sylvothérapeute.

Depuis quelques années, je réponds à l'appel de la Forêt et de l'Océan.

C'est grâce à cette nature et à son contact que je surfe sur les aléas de la vie. C'est elle qui m'apaise. C'est elle qui me reconnecte à l'humilité, à la joie. C'est cette forêt qui m'enseigne chaque jour la résilience.

C'est cet océan qui me donne l'énergie et la foi de m'accepter et de m'aimer telle que je suis.

Avec cette expérience,

Je vous propose de vous accompagner pour entendre la voix de votre nature.

## QUAND ?

Arrivée le jeudi 24 avril à partir de 18h au Beach Camp Temple à Vieux Boucau  
jusqu'au dimanche 27 avril à 16h .



Vieux Boucau Les Bains  
Les Landes

**Arrivée attendue à partir de 18h**

19:30 : Cercle d'ouverture suivi du dîner. Présentation du programme

### 1 er jour :

8:30 - Méditation guidée au son des vagues face à l'océan

9:15 - Petit déjeuner gourmand

## A la rencontre de l'océan

L'océan est votre allié. Qu'éveille t il en vous ? Vient il vous délester ? Accepteriez vous qu'il vienne vous réparer ?

12:30 - Déjeuner végétal suivi d'un temps libre.

15h

## A la rencontre de votre arbre allié

Les arbres un atout pour vous éveiller à des perceptions sensorielles et énergétiques. Laissez vous l'arbre vous guider ?

19:30 - Dîner

20:30 - Echange et partage sur les bienfaits de la nature, sur les arbres et leur sensibilité, sur nos sagesses ancestrales.

### 2 ème jour:

8:30 - Méditation guidée au son des vagues

9:15 - Petit déjeuner gourmand

## Forêt et portes énergétiques

S'immerger au cœur de la forêt pour remplir son réservoir d' énergie vitale et y trouver un espace de paix. Collaborer et échanger avec les arbres

13:00 - Déjeuner végétal

## Après midi libre

Possibilité de faire des soins en option :



SOIN ÉNERGÉTIQUE  
avec Coralie, 45 mn  
Tarif : 50 €



SOIN AQUATIQUE  
WATSU\*  
Avec Laurie, 1h  
Tarif: 80 €



MASSAGE AYURVÉDIQUE  
avec Céline.  
1h15  
Tarif : 75 €

Se balader et découvrir le petit village de Vieux Boucau.

18:30 - Méditation aquatique\*

\*Selon la température du bassin

19:30 - Dîner

20:30 Voyage sonore  
face à l'océan

### 3 ème jour :

8:30 - Méditation guidée au son des vagues

9:15 - Petit déjeuner gourmand

## Bain d'Océan \*

\*en fonction de son humeur.

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

Rituel de la nouvelle lune

12:30 - Déjeuner végétal

14:00 - Cercle de clôture et de gratitude

16:00 - Départ

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

## Inscriptions et renseignements

par mail: [terra-atlaya@outlook.fr](mailto:terra-atlaya@outlook.fr)

par tél: 06 61 47 16 98

## TARIF DE LA RETRAITE :

SANS LE LOGEMENT, REPAS ET LES SOINS OPTIONNELS.

**370 €**

Possibilités de cuisiner sur place, dans le gîte.  
Ou option de repas végétariens à commander.

## LE LOGEMENT SUR LA DUNE



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 et un bassin thérapeutique "Océan Drop".

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 AVEC 2 LITS SIMPLES  
AVEC SALLE D'EAU ET WC PRIVÉS**  
Tarif 50€ par nuit par personne



**1 CHAMBRE DOUBLE  
AVEC SALLE D'EAU ET WC PRIVÉS**  
Tarif 100€ par nuit



“ Cherche toi un arbre et  
laisse- lui t'apprendre le  
calme.”

*ECKHART TOLLE*



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 40 € pour l'aéroport.  
A partager si plusieurs personnes.

