

DU 22 AU 25 MAI 2025

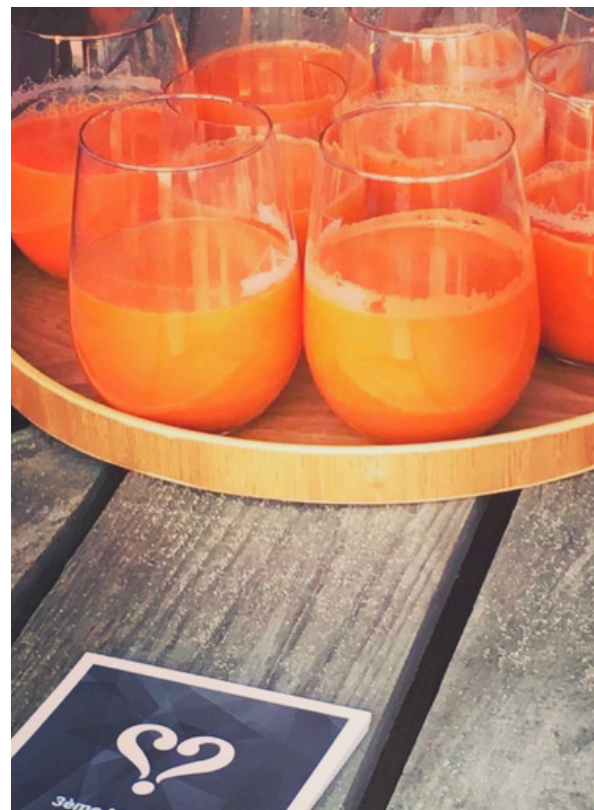
Séjour détox, naturopathie & yoga

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 préparés 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, 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 22 AU 25 MAI 2025

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 de Hatha Yoga pour délier le corps, aider au drainage et relancer l'énergie. En fin de journée, nous pratiquons le Yin Yoga, le Yoga de récupération profonde et le Yoga Nidra, 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 & séance de Yoga "d'atterrissage"
20h : bouillon
Soirée libre, temps de partage, jeux, lecture...

Vendredi

8h30 : pratiques ayurvédiques, kryias, éveil énergétique & yoga
10h30 : jus
11h : balade
Après-midi : temps libre pour se reposer, profiter du jacuzzi, recevoir un soin...
16h : jus
17h30 : atelier naturo
19h : Yoga
20h30 : bouillon
Soirée libre, temps de partage, jeux, lecture...

Samedi

8h30 : pratiques ayurvédiques, kryias, éveil énergétique & yoga
10h30 : jus
11h : balade
Après-midi : temps libre pour se reposer, profiter du jacuzzi, recevoir un soin...
16h : jus
17h30 : atelier naturo
19h : méditation aquatique
20h30 : bouillon
Soirée libre, temps de partage, jeux, lecture...

Dimanche

8h30 : pratiques ayurvédiques & méditation en mouvement
10h30 : atelier naturo (préparation du repas)
13h : repas de reprise & cercle de clôture
15h : fin du séjour



Qui sommes nous ?



**Pascale Bourdois,
naturopathe**

Guidée par une quête de cohérence et d'harmonie, Pascale s'est tournée il y a plus de 10 ans vers la naturopathie, les soins de Bien-Être et l'accompagnement de séjours Jeûne et Randonnée avec la FFJR. Certifiée par la FENA et formée en phytothérapie, cuisine crue et soins quantiques, elle allie ces savoirs pour accompagner chacun dans sa quête de vitalité.

**Laurence Pinsard,
enseignante de Yoga**

Enseignante de yoga depuis 2014, Laurence s'est formée à différentes pratiques de Yoga et de méditation, qu'elle partage avec joie ! Elle a aussi suivi une formation à l'accompagnement du jeûne. Auteure, ancienne rédactrice en chef d'Esprit Yoga et collaboratrice de Yoga magazine, elle partage aussi son expertise à travers livres et articles.





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 : 490 € / personne
- 2 places en tente lotus : 510 € / personne
- 4 places en chambre cabine simple : 540 € / personne
- 2 places en chambre twin avec salle d'eau à 590 € / personne
- 2 places en chambre twin dans un appartement partagé avec salle d'eau à 590 € / personne
- 1 place en chambre single lit 160 dans un appartement partagé avec salle d'eau à 630 € / personne

Comment venir ?

En train, arrivée à Saint-Vincent-de-Tyrosse puis navette jusqu'au site (compter 40 euros A/R).

En voiture, parking à 200 mètres du site