

DU 12 AU 15 JUIN 2025

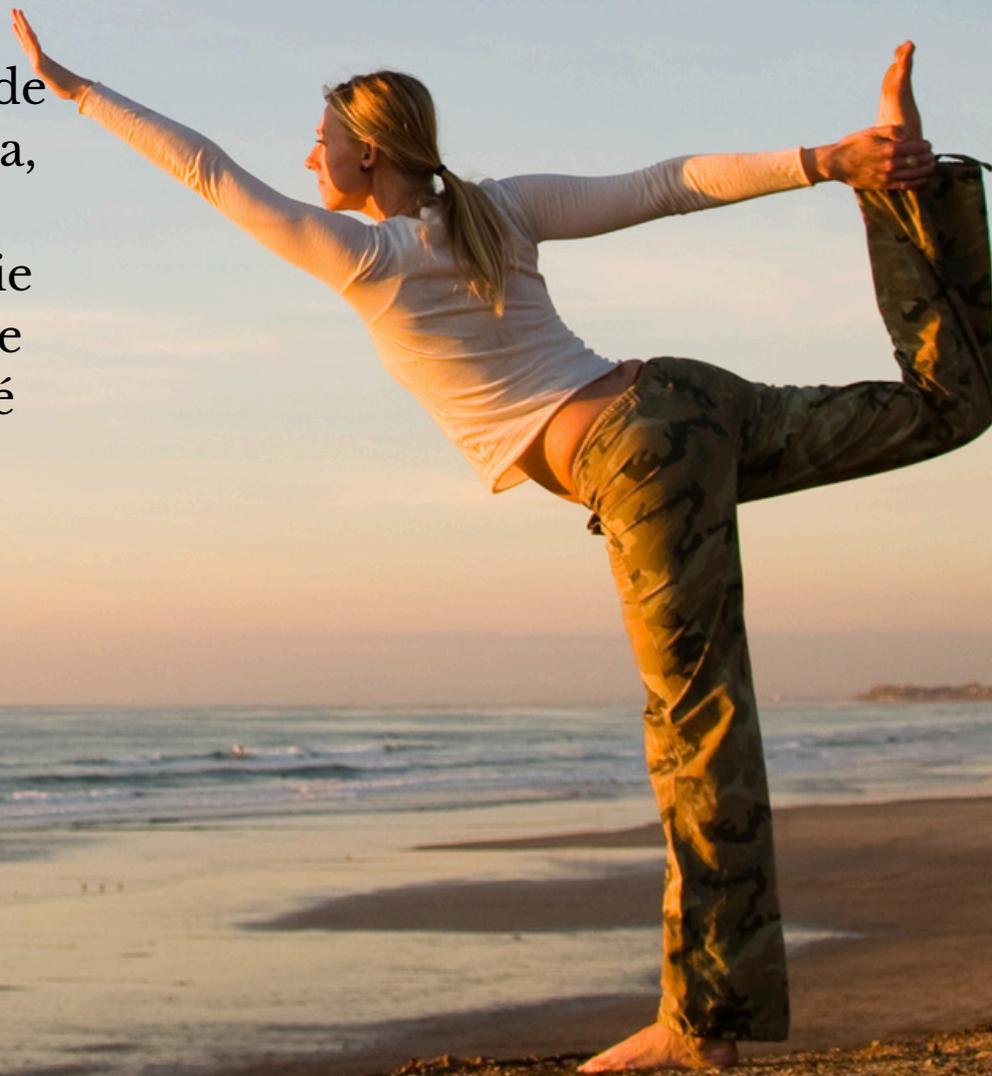
Séjour 3 R Repos Ressourcement Revitalisation

Un séjour pour offrir une pause régénérante à votre corps et à votre esprit et retrouver une belle vitalité, en profitant de l'Océan, dans un cadre privilégié.



Au programme, des
pratiques
ayurvédiques, du Yoga
dynamique le matin,
plus introspectif le soir
et du temps pour
balader ou
simplement se
reposer, profiter du
jacuzzi, d'un massage
ou d'un incroyable
soin dans un bassin
d'eau chaude.

Ce séjour est animé
par Laurence
Pinsard, enseignante de
Hatha Yoga, Yin Yoga,
Yoga restauratif et
Yoga Nidra) & Valérie
Lorenzo enseignante
de Vinyasa Yoga axé
sur la mobilité
fonctionnelle.



Programme

Jeudi

Accueil à partir de 18h

19h : Cercle d'ouverture & séance de Yoga "d'atterrissage"

20h30 : dîner

Soirée libre, temps de partage, jeux, lecture...

Vendredi

8h45 : pratiques ayurvédiques, kriyas & vinyasa yoga

11h : brunch

12h30 : balade

Après-midi : temps libre pour se reposer, profiter du jacuzzi, recevoir un soin...

19h : Yin Yoga & yoga de récupération profonde (restorative)

20h30 : dîner

Soirée libre, temps de partage, jeux, lecture...

Samedi

8h45 : pratiques ayurvédiques, kriyas & vinyasa yoga

11h : brunch

Après-midi : temps libre pour se reposer, profiter du jacuzzi, recevoir un soin...

19h : méditation aquatique

20h30 : dîner

Soirée libre, temps de partage, jeux, lecture...

Dimanche

8h45 : pratiques ayurvédiques, vinyasa yoga & méditation en mouvement

11h : brunch

13h : Yoga nidra

14h : temps méditatif & cercle de clôture



Qui sommes nous ?

Valérie Lorenzo



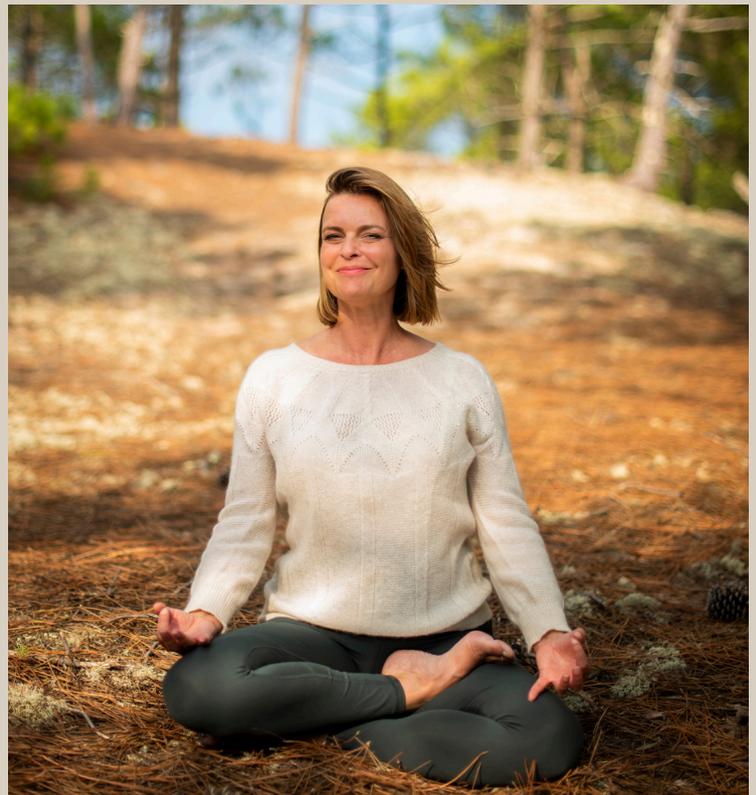
Depuis dix ans, Valérie transforme sa vie grâce au yoga, qui a apaisé ses douleurs et enrichi son quotidien. Formée par Gérard Arnaud, elle explore diverses approches pour aider chacun à écouter ses ressentis, libérer tensions, apaiser l'anxiété, et révéler son potentiel.

Hypnothérapeute, elle intègre hypnose et visualisation dans des séances joyeuses, mêlant force, souplesse et sérénité, pour favoriser la reconnection à soi.

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 s'est notamment spécialisée dans les pratiques du "Pouvoir du repos".

Autrice, ancienne rédactrice en chef d'Esprit Yoga et collaboratrice de Yoga magazine, elle partage également son expertise à travers livres et articles.





Infos pratiques

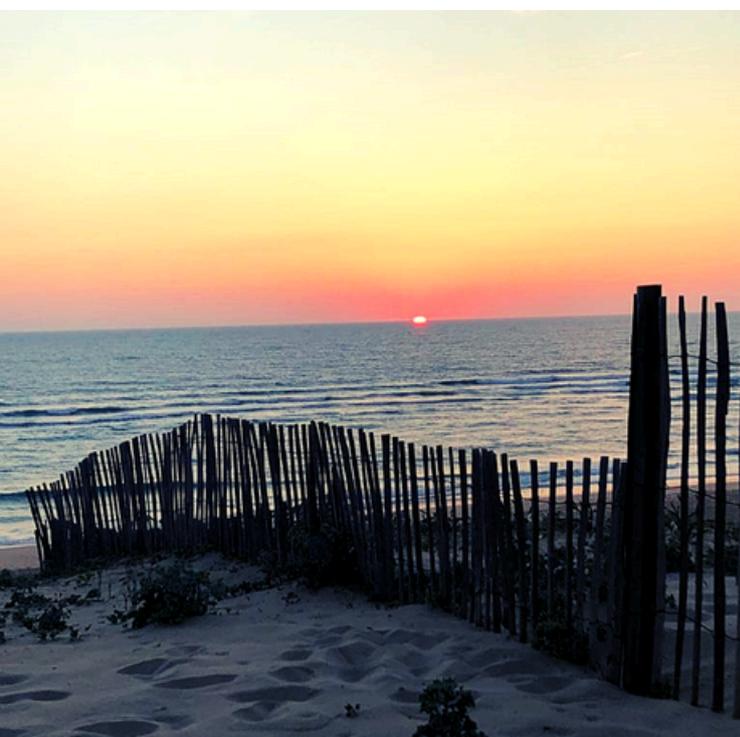
Soins

- Massage kobido (1h) : 80 €
- Massage Ayurvédique (1h15) : 75 €
- Watsu (1h) : 80 €



Tarifs

- 2 places en chambre cabine double : 510 € / personne
- 2 places en tente lotus : 540 € / personne
- 3 places en chambre cabine simple : 560 € / personne
- 2 places en chambre twin avec salle d'eau à 620 € / personne
- 2 places en chambre twin dans un appartement partagé avec salle d'eau à 620 € / personne
- 1 place en chambre single lit 160 dans un appartement partagé avec salle d'eau à 660 € / 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