

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