

PAUSE AU CŒUR DU PAYS BASQUE



Cocooning et Nature
Laisser aller les toxines et faire le plein d'énergie au
printemps

b,
halfmoon

AVEC MARIE FRANÇOISE ET CHARLOTTE ST-JEAN

7 jours 6 nuits

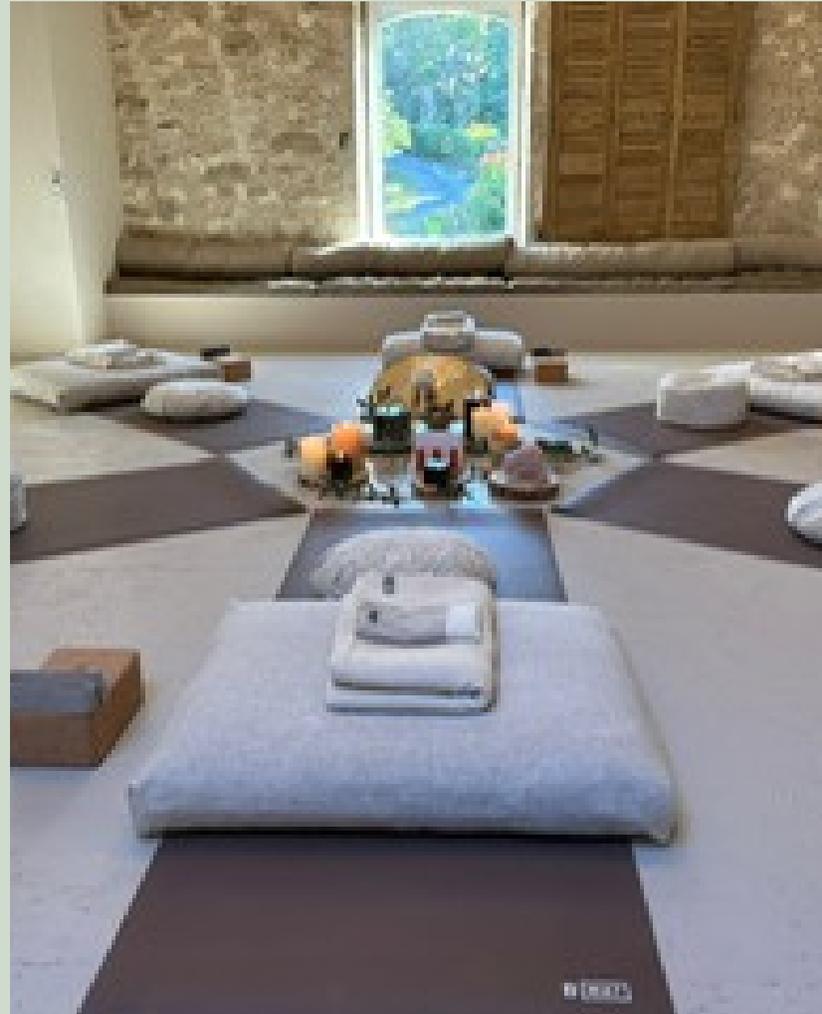


C'est avec grand plaisir que nous serons là pour vous guider pendant cette pause.

Je suis vraiment très heureuse d'accueillir Charlotte parmi nous. Vous allez apprécier non seulement son grand savoir-faire et ses années d'expérience mais aussi son écoute et sa fluidité, son expertise en Ayurvéda et en yoga hormonal pour rajouter à la diversité de votre séjour avec nous.

Vous serez amenés à expérimenter divers outils

- **Méditation, yoga nidra et auto-hypnose**
- **Power yoga, slow flow et mouvement somatique**
- **Breathwork pour vous construire physiquement et mentalement**
- **Mudras**
- **Yin thérapeutique**
- **Balles MFR, écriture intuitive**



Une journée en pleine Nature

- 7.30 : méditation dans la Nature
- 8.30-10.00 : Yoga Vinyasa avec vue sur la forêt
- 10.00 : breakfast
- 12.00- 16.00 : Visites et activités multiples ou bien Far Niente au bord de l'eau.
Massages et marches en forêt
- 17.00 - 19.00
Respiration~breathwork
Yin Yoga ou yoga thérapeutique, travail sur les fascias
yoga restaurateur
Yoga Nidra ciblé sur vos besoins



Du 22 au 28 avril



Le prix comprend :

- Les 3 repas par jour
- 6 nuits en chambre double
- 4h de yoga par jour
- 2 consultations yoga thérapie ou hypnothérapie

Le prix ne comprend pas :

- L'avion
- Le transport jusqu'à l'hôtel
- Les boissons en extra
- Les massages
- Les sorties

Tarif: 1550 euros en chambre double

