



SEJOUR BIEN ETRE EN PLEINE NATURE

YOGA DE LA FEMME



REPERES

Type d'activité	Séances yoga (matin et soir).
Hébergement	En hôtel-Spa de charme
Repas	Tout compris.
Niveau	Bonne forme physique.
Groupe	De 8 à 11 personnes

DESCRIPTION

5 JOURS DE CHARME en Basse-Navarre

Un lieu préservé où l'ancien allié au confort donne cet embellissement respectueux créé par Isabelle Minaberry et Jean Michel Noullet.

A disposition: le spa avec une vraie piscine intérieure, un jardin où arbres, fleurs et oiseaux chantent sous le soleil, donne cette envie de laisser filer le temps.

Durée du séjour 5 nuits / 800 € tout compris

POINTS FORTS

Deux séances de yoga / jour; un hôtel de charme à la cuisine délicieuse; une sélection de randonnées originales et variées, une entière autonomie au niveau des déplacements.

Véronique BENITEZ

Professeur de Yoga de la femme

Elle transmet avec passion son envie de pratiquer le yoga. Elle aura à coeur de vous offrir durant ce séjour une parenthèse bienveillante dédiées au bien être des femmes.

Bien plus que des postures de yoga ! Embrasser l'art de vivre yogique au féminin. Elle a choisi de s'adresser aux femmes, car elle découvre que l'énergie féminine à une particularité d'être magique.

Elle observe aujourd'hui que les femmes rencontrent de plus en plus de difficultés à sépanouir dans leur féminité.

Le séjour permet d'être un «moment» ou «un espace» à l'écoute du corps et de l'âme. Le yoga de la femme est bien plus qu'un asana, c'est un art de vivre autrement sa féminité.



LES COURS DE YOGA DE LA FEMME DURANT LE SEJOUR

Active la féminité, équilibre vos énergies, les faits circuler librement dans tout le corps. Accompagnés de posture méditative, de relaxation guidée et apaisante.

Une huile vous sera proposée à chaque cours afin d'accompagner les blessures du féminin.

L' ALIMENTATION

4 jours de découverte des jus détoxifiant accompagnés de repas végétarien.

L' avantage des jus:

hyper digeste, dépourvu de fibres

repas digestif pour les intestins

recommandé lorsque nous sentons un digestif sensible

l'énergie économisée de la digestion, permet au corps de mieux se détoxiner

Les jus vous seront proposés sous forme d'atelier avant chaque repas.

Véronique proposera comment préparer le retour à la maison.

PROGRAMME DE LA JOURNEE

Matin: jus du réveil (8h00)

8h30/ 10h Yoga de la femme

10h30 jus du matin (atelier)

10h30 / 12h30 : temps libre activité, marche, lecture visite...

12h30 Préparation du jus suivi du repas végétarien

Après midi: temps libre

18h00 jus du goûter

18h30 / 20 h yoga de la femme

20h15 préparation du jus (atelier) suivi du repas végétarien

Fin de journée nuit à l'hôtel.

SEANCES DE YOGA

Tous les jours, deux séances d'environ une heure et demi sont mises en place. En début de journée : nous travaillons la respiration, la concentration, l'échauffement musculaire et articulaire.

En fin de journée : le travail est axé principalement sur un état de récupération et de relaxation.

Le matériel : tapis, briques vous est fourni.

DEPART

Hôtel Mendi Alde à OSSÈS

ARRIVEE

Hôtel Mendi Alde à OSSÈS

VENIR

Trains jusqu'en Gare d'Ossès.

En voiture, autoroute A63 et A64.

En avion, aéroport de Biarritz.

INFORMATIONS PRATIQUES

GROUPE

De 8 à 11 personnes

ENCADREMENT

Véronique BENITEZ , praticienne en yoga de la femme & Brain gym,
Naturopathe, Thérapeute holistique humaniste

NIVEAU

Bonne forme, pas de difficulté technique.

Pour la pratique du yoga. Aucun niveau minimum n'est requis.

Séjour non adapté aux personnes à mobilité réduite.

HEBERGEMENT & REPAS

En hôtel-Spa dans le petit village d'Ossès

<https://www.hotel-mendi-alde.com/>

Type de gastronomie : Locale

Tous les repas sont pris à l'hôtel

LOGISTIQUE & DEPLACEMENTS

Les déplacements sont assurés par vous même.

Il nous sera possible de venir vous chercher à la gare d'Ossès.

AVANT DE PARTIR

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Pour le yoga

- matelas
- 2 briques
- 1 coussin méditation
- couverture

RECOMMANDATION

1 semaine avant le séjour, allégez les repas en sucres, en féculents, en viandes, poissons et produits laitiers, sodas , cafés

FORMALITES ADMINISTRATIVES

- Pour les ressortissants français, belges et suisses : carte nationale d'identité ou passeport valide, et couvrant la durée du séjour.
- Pour les autres nationalités, veuillez-vous renseigner auprès des autorités consulaires françaises dans votre pays.

SANTE

Contexte « Covid » : L'ensemble des mesures et recommandations du moment seront respecter par l'organisation et devront également l'être par les participants.

Pas de vaccination obligatoire.

Il est recommandé d'être à jour dans ses vaccinations habituelles.

Dans tous les cas, prendre l'avis de son médecin traitant ou d'un centre de conseils aux voyageurs.

PRIX & DATES DES STAGES

800 € / pers pour 5 nuits

Supplément single 100 € (selon disponibilité)

DATES DES STAGES

- du 04/07/2021 au 09/07/2021
- du 11/07/2021 au 16/07/2021
- du 25/07/2021 au 30/07/2021

CE QUE COMPREND LE PRIX

- La prise en charge à la Gare d'Osses (prévoir dès la réservation)
- La pension complète à partir du dîner du J1 jusqu'au J5
- L'hébergement
- L'encadrement par une accompagnatrice diplômée
- Les frais de dossier

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons (hors repas)
- Les visites (facultatives)
- Toutes les prestations non mentionnées