

PROGRAMME 3 bien être Yoga - Pilates

La retraite bien être de 3 jours – Programme

- **Arrivée le jeudi 10 novembre soir vers 21h dîner sur place**

- **Vendredi 11 Novembre**
 - 7h Réveil
 - 8h – 9h30 Pratique du matin yoga eveil corporel
 - 9h30 – 10h30 Petit déjeuner
 - 10h30 – 11h30 Temps libre
 - 11h30 – 13h30 Atelier Mindfulness /Pleine Conscience
 - 13h – 14h Déjeuner
 - 14h – 16h sieste/temps libre
 - 16h – 17h30 marche consciente dans la forêt
 - 17h30 – 19h Cours Pilates
 - 19h – 20h Dîner
 - 20h30 – 21h15 cours de Yin Yoga
 - 21h15 – 22h30 Apprentissage personnel
- **Samedi 12 Nombre**
 - 7h30 – 8h30 Méditation guidée, Yoga Dynamique
 - 8h30 Petit-déjeuner
 - 9h30 -10h30 temps libre
 - 11h30 – 13h30 Cours de cuisine
 - 13h – 14h Déjeuner
 - 14h – 15h sieste/temps libre
 - 15h Cours de Pilates
 - 17h temps libre
 - 18 Apero
 - 20h diner
 - 22h cours de Yin Yoga
 - **Dimanche 13 Nombre**
 - 7h30 – 8h30 Méditation guidée, Yoga Dynamique
 - 8h30 Petit-déjeuner
 - 9h30 -10h30 temps libre
 - 11h30 – 13h30 Pranayama- chant
 - 13h – 14h Déjeuner
 - 14h – 15h sieste/temps libre
 - 15h Cours d' Ecstatic dance
 - 17h cercle final

3 jours de cours et Ateliers

Taille du groupe: 12 participants maximum (6 personnes dans chaque maison)

Transferts depuis et vers la gare de Bercy - Cosnes cours sur Loire possible.

Prix du séjour par personne 450 euros

Ce qui est inclus

Tous les repas, boissons, collations pendant votre séjour

Toutes les séances de Yoga - Pilates et Ateliers

3 nuits d'hébergement

Accès au jardins, salons, bibliothèque

Ce qui n'est pas inclus

Les frais de votre voyage

Comment se rendre sur place ?

En train

Prendre le train à la gare de Bercy jusqu'à Cosne cour sur Loire (trajet 1h50)

puis on vient vous chercher à la gare.

Possibilité de venir en voiture à 2h de Paris.

Des instructions de voyage complètes vous seront fournies lors de votre réservation.

Conditions d'annulation

Pour réserver, un acompte de 200 euros est requis.

Le dépôt de garantie est non-remboursable si vous annulez votre réservation.

Le reste du paiement est dû 10 jours avant votre arrivée.

Mesures de sécurité

L'équipe suit les protocoles de sécurité tels que prescrits par le gouvernement local.

- Du gel hydroalcoolique est mis à disposition dans les chambres et dans les espaces communs.
- Des mesures sont prises pour s'assurer de la bonne santé des participants.
- Trousse de premiers secours mise à disposition.
- Des masques sont mis à disposition de tous les membres de l'équipe.
- Des masques de protection sont mis à disposition de tous les clients.