

# 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.