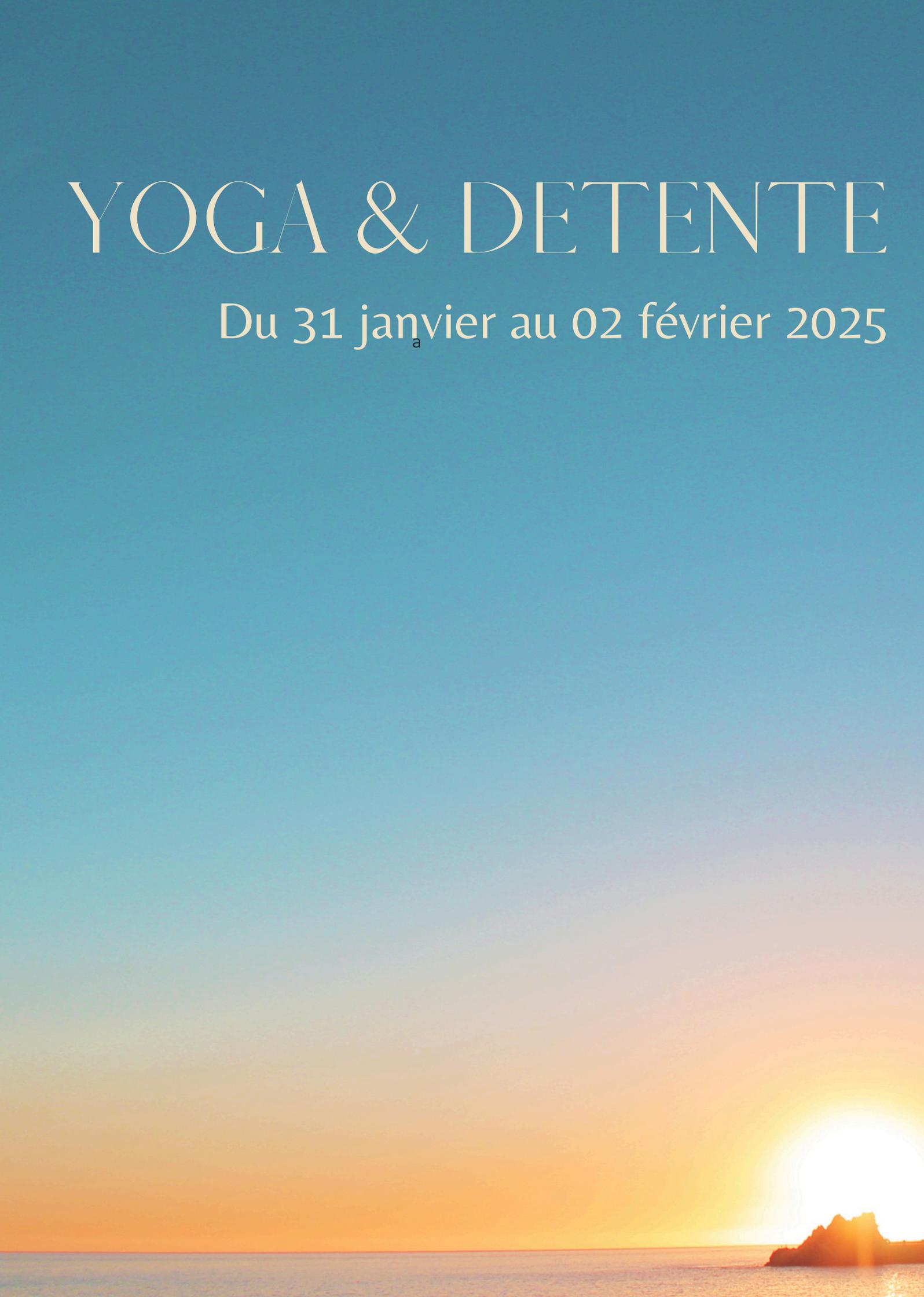


# YOGA & DETENTE

Du 31 janvier au 02 février 2025





## LES ATELIERS DE JUSTINE

Professeure de yoga et organisatrice de moments suspendus

J'enseigne depuis huit le yoga ans et depuis trois ans, j'organise des week-ends de reconnexion avec des thèmes différents en fonction de la saison. A chaque week-end je suis accompagnée de personnes passionnées et passionnantes qui ont des pratiques complémentaires à la mienne.

Ma proposition: "Vous n'avez rien à faire à part vivre le moment présent!".

## PROGRAMME

Arrivée le vendredi soir à partir de 17h30. Pratique de yoga de 18h30/20h " se reconnecter".

Le samedi et dimanche: 9h30 /12h, séance de yoga (méditation ,pranayama et kryas, vinyasa et alignement). Les séances sont tous niveaux.

30 min de soin par jour avec Pauline Cadoret et Fanny Boittin.

Yin yoga à la bougie le samedi soir de 18h30 à 19h30.

Accès LIBRE au SPA (jacuzzi et sauna)





## GÎTE LE PETIT PIED DU BOIS

Vous trouverez au premier étage quatre chambres avec deux lits simples et un dortoir de 5 lits simples. Au bout du couloir notre grande salle de pratique. Il y a une toilette et une salle de bain à chaque étage. Au rez de chaussée, vous profiterez d'une pièce de vie spacieuse et chaleureuse. Avec d'un côté une salle de jeu et de l'autre un espace de détente.



CHAMBRES PARTAGEES

TARIF: 365€ PENSION COMPLETE

13 PLACES



## ARNAUD HUBERT CUISINIER

Les repas sont élaborés avec beaucoup de soin par Arnaud Hubert . Dans le respect de vos régimes alimentaires. Avec des produits de saison, au maximum locaux et Bio. Des recettes végétariennes et végans qui vous surprendront par leur goûts et gourmandises.

Le programme du weekend est conçu pour vous amener vers une détente profonde en ce milieu d'hiver.

La pratique du yoga combiné aux différents soins et à l'accès au SPA, vous permettront de détendre les tensions accumulées dans le corps et réaligner vos énergies en douceur.

Pour traverser l'hiver en toute quiétude, l'esprit clair et serein.

Vous aurez vos horaires de soins à l'avance, afin d'organiser au mieux vos temps libres ( Spa, ballades, repos... )



# MASSAGE CRÂNIEN SHIATSU

FANNY BOITIN

Je mets ma sensibilité, mon énergie et mon enthousiasme au service des personnes pour leur permettre de vivre une expérience de transformation."

Le massage shiatsu crânien est particulièrement efficace en cas de surcharge mentale, manque de sommeil, anxiété ou maux de tête.

Il apporte également un relâchement des épaules et de la nuque, zone de lien entre la tête et le reste du corps et zone de prédilection des tensions dues au stress et aux postures de travail sur écran. La stimulation des nombreux points d'acupuncture et zones réflexes de la tête et du visage apporte une détente rapide de tout le corps, clarifie le mental, éveille la conscience et les sens.

[www.letantodefanny.fr](http://www.letantodefanny.fr)



## MASSAGE & REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

PAULINE CADORET

- Diminuer le stress et l'anxiété
- Soulager la douleur
- Aider à mieux dormir
- Améliorer la concentration
- Augmenter l'efficacité du système immunitaire
- Redonner souplesse et élasticité à la peau et aux muscles.

"Esthéticienne et Aide Médico-Psychologique de formation, je me suis spécialisée par la suite dans diverses techniques de massages du corps et du visage en passant par une formation certifiée par la F.F.M.B.E (Fédération Française de Massage Bien-Etre)."

Vous pourrez choisir à l'avance entre une réflexologie plantaire, un massage du corps ou du visage.

[www.paulinecadoret-massage.fr](http://www.paulinecadoret-massage.fr)

