

A person wearing a white long-sleeved top and white pants is sitting on a light-colored yoga mat. They are in a cave-like environment with rough, brown stone walls. The person's hands are resting on their lap. The lighting is warm and soft, creating a serene atmosphere.

WEEK-END 11 -13 SEPTEMBRE

Yoga de la Femme[®]
& cycle féminin

WEEK-END 8 – 10 MAI

Yoga de la Femme® & cycle féminin

LE WEEK-END

Un week-end d'immersion dans la connaissance du cycle féminin et l'exploration de ses 4 saisons intérieures. Apprenez à surfer sur votre énergie naturelle, à respecter les besoins de votre corps et à adapter votre mode de vie à votre propre rythme cyclique pour enfin arrêter de lutter contre vous-même.

L'art de vivre cyclique

Le cycle féminin, souvent perçu comme un fardeau, longtemps ignoré ou invisibilisé, nous apporte pourtant une voie d'expansion extraordinaire pour notre vie intime, professionnelle, relationnelle et personnel. Un allié précieux pour augmenter sa vitalité, sa productivité et son bien-être.

CE WEEK-END INCLUT

- 2 nuits en chambre à La Baignoire individuelle
- 3 cours de Yoga de la Femme avec Léa
- 2 Ateliers sur le cycle avec Léa
- Tous les repas — vendredi soir au dimanche midi
- Accès piscine & espaces détente
- Accès au SPA (sauna, hammam, jacuzzi)

TARIF DU SÉJOUR

660€

Offre Duo : 560 € / pers
(chambre partagée à deux, lits twin, SDB privée)
à réserver avec une amie ou famille

*Taxe de séjours non incluses - à régler sur place

LE DÉROULÉ

VENDREDI

- 16:00 Arrivée & installation dans les chambres
- 17:00 Cercle d'ouverture & Yoga de la Femme
- 19:00 Verre sur la terrasse
- 20:00 Dîner

SAMEDI

- 8:30 Yoga de la Femme — pratique du matin
- 10:00 Petit-déjeuner
- 11:00 Temps libre (balade au lac ou à l'océan, massages/soins, piscine)
- 13:00 Déjeuner
- 15:00 Atelier "Vivre cyclique : Les pouvoirs cachés de ton cycle menstruel" avec Léa
- 17:30 Temps libre ou accès au SPA
- 20:00 Dîner

DIMANCHE

- 9:00 Yoga de la Femme
- 11:00 Brunch
- 13:00 Atelier créatif "Honorer son cycle" avec Léa
- 15:00 Cercle de clôture
- 16:00 Départ

NON INCLUS :

Transport jusqu'à l'hôtel
Boissons alcoolisées et hors repas.

EN OPTION SUR PLACE :

Location de vélo simple ou électrique
Massages & Soins avec nos thérapeutes

◆ 10 PLACES MAXIMUM

WEEK-END 11 –13 SEPTEMBRE

Yoga de la Femme & cycle féminin

Pour réserver votre séjour

1. **Cliquez sur “réserver” plus bas ou sur le site**
2. **Sélectionnez les dates exactes** du séjour qui vous intéresse
3. **Sélectionnez 1 adulte** dans la barre de recherche
4. **Choisissez l’offre SOLO ou DUO***

***L’offre Duo se partage avec quelqu’un que vous connaissez pour faciliter les paiements.**

50% du règlement se fait au moment de la réservation et 50% une semaine avant le séjour. Le prix indiqué sur le site en Offre DUO est le prix pour 2 personnes.

Réserver