



Valérie, B-E Métiers de la Forme, Praticienne diplômée en Ayurvéda, Enseignante Yoga/ Pilates et Jean Louis, Accompagnateur en Montagne partageront avec vous un séjour où le Bien-Être et la Randonnée s'harmonisent en douceur.

Se ressourcer, découvrir la botanique et ses plantes médicinales dans le cadre naturel de la Cerdagne tout en prenant soin de soi à travers des pauses dédiées au corps et au mental :

- Exercices physiques Yoga/Pilates (Asanas)
- Respirations (Pranayama)
- Relaxation (Yoga Nidra)
- Méditations

L'Hôtel Centre Eau de Forme à Mont Louis, nous propose son nid douillet avec sa piscine chauffée, son Espace Détente et sa Cuisine traditionnelle.

Le séjour

Jour 1 Accueil et Pot de Bienvenue
Soirée Présentation de l'Ayurveda

Jour 2 à 5
7h30 Séance matinale dédiée à l'Éveil du corps
8h30 Petit déjeuner
9h30 Randonnée et Yoga/Pilates
16h En demi-groupe: Soins Ayurvédiques, Relaxation dans l'espace Détente, balade pédestre contemplative au Crépuscule, baignade en Eaux Chaudes Naturelles.
Soirée du jour 5: Techniques d'auto-soins

Jour 6 Fin du séjour après le Petit déjeuner.

6 jours / 5 nuits
Pension Complète

Le Tarif comprend

- 5 nuits en Pension complète en chambre double du dîner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour
- 4 repas froids avec salade composée
- 4 Randonnées accompagnées
- La Randonnée au Crépuscule
- La baignade en Eaux chaudes
- 1 Soin Ayurvédique (60mn)
- Les pauses Yoga/Pilates pendant les Randonnées
- Les soirées prévues au programme
- La disposition de l'Espace Détente

Le Tarif ne comprend pas

- Le déjeuner du 1er jour et du dernier jour
- Le supplément single: 75€
- L'assurance annulation
- Le vin à table
- Les boissons hors des repas
- La taxe de séjour

Séjour pour 8 à 12 personnes

