

Retraite Yoga Printemps



Du Samedi 1er au Mardi 4 Avril 2023



Méthode "Shapes in Motion"

by Laure Dary

Retraite de 4 jours

Séjour de 3 nuits

Nombre de personnes maximum : 12

Tous Niveaux

Menus Healthy-gourmet

Prenez du temps pour vous...



"Shapes In Motion ®", La Méthode Signature *de Laure Dary*

Une méthode unique basée sur des programmes précis où le mouvement prend tout son sens !

*Librement inspiré **du Yoga et de la danse***



Laure Dary est danseuse professionnelle depuis plus de 10 ans et enseigne le yoga en parallèle de sa carrière de danseuse.

Entre force et souplesse, elle cherche toujours un peu plus **d'alignement entre le corps et l'esprit.**

Un véritable programme vous attend pour un **total lâcher-prise** : pratique, randonnées, massages, mais aussi du temps pour soi... Laissez vous tenter par ce **séjour Bien-Etre**, le tout dans un cadre idyllique, les yeux tournés du matin au soir vers la Grande Bleue..

S'affiner, se muscler, s'assouplir, tout en prenant plaisir.





PROGRAMME

JOUR 1 : SAMEDI

Arrivée à l'hôtel dans la matinée

- 13H00 : Déjeuner à l'hôtel – Menu healthy-gourmet*
Après-midi : Promenade sur la plage et marche dans l'eau
18H00-19H30 : Séance "Shapes in Motion"
20H00 : Diner à l'hôtel - Menu healthy-gourmet

JOUR 2 : DIMANCHE

Petit-déjeuner

- Matinée : Randonnée sur le chemin des douaniers
Yoga sur une plage sauvage - Séance photos
13H30 : Déjeuner à l'hôtel – Menu healthy-gourmet
Après-midi : Temps libre (session massage* ou piscine)
18H00-19H30 : Séance "Shapes in Motion"
20H00 : Diner à l'hôtel - Menu healthy-gourmet

JOUR 3 : LUNDI

- 08H30-10H00 : Séance "Shapes in Motion"
10H00 : Petit-déjeuner
Fin de matinée : Temps libre
13H30 : Déjeuner à l'hôtel - Menu healthy-gourmet
Après-midi : Temps libre
18H00-19H30 : Séance "Shapes in Motion"
20H00 : Diner à l'hôtel - Menu healthy-gourmet

JOUR 4 : MARDI

- 08H30-10H00 : Séance "Shapes in Motion"
10H00 : Petit-déjeuner
Fin de matinée : Temps libre
13H30 : Déjeuner à l'hôtel - Menu healthy-gourmet
Après-midi : Départ de l'hôtel

*Vegan, sans gluten, sans lactose et sans sucre ajouté

*1 massage d'1 heure est inclus dans le programme par personne, à réserver durant les temps libres au planning.

*Le planning est susceptible d'être modifié selon les conditions météorologiques.





TARIFS

Chambre d'Hôtes - Vue arrière :

-Occupation double : 1535 €/personne (base 2 participants au programme dans la même chambre)

1760 € - Programme pour 1 personne, hébergement pour 2*

-Occupation simple : 1760 €/personne

Chambre Supérieure - Vue mer & terrasse :

-Occupation double : 1655 €/personne (base 2 participants au programme dans la même chambre)

1995 € - Programme pour 1 personne, hébergement pour 2*

-Occupation simple : 1995 €/personne

Chambre Privilège - Vue mer & terrasse/loggia à l'étage :

-Occupation double : 1725 €/personne (base 2 participants au programme dans la même chambre)

2120 € - Programme pour 1 personne, hébergement pour 2*

-Occupation simple : 2120 €/personne



Les tarifs incluent :

- Les activités mentionnées au programme
- L'hébergement selon la catégorie choisie et les petits-déjeuners
- Les collations et boissons mises à disposition dans la journée
- Les repas Healthy-gourmet avec boissons en pension complète, hors boissons alcoolisées.

Les tarifs n'incluent pas :

- Le voyage et les transferts vers ou depuis l'hôtel,
- Les éventuels extras sur place.

**Pour 1 participant(e) au programme en occupation double, accompagnée par 1 non-participant(e), les extras de ce(tte) dernier(e) (repas, boissons, activités, etc.) ne sont pas inclus dans le tarif proposé.*



CONDITIONS DE RESERVATIONS ET D'ANNULATION

Afin de confirmer votre réservation, **des arrhes d'un montant de 30%** du prix total du séjour seront dues (chèque, virement ou carte bancaire).

Une confirmation de réservation vous sera adressée dès réception des arrhes.

Le solde du séjour **sera dû au plus tard 14 jours** avant la date de début de celui-ci.

En cas d'annulation :

- Jusqu'à 14 jours avant le début de la retraite : 30% de la somme du séjour restera due.

- Dans les 14 jours qui précèdent le début de la retraite : la somme totale du montant du séjour restera due.



ORGANISATEUR DU SEJOUR

Hôtel Les Mouettes LA VILLA DU GOLFE

SAS au capital de 10 000 €

9 cours Lucien Bonaparte, 20000 Ajaccio

SIRET : 48963243000026 - TVA: FR15489632430

Opérateur de voyage et de séjour immatriculé auprès d'Atout France

Matricule : IM02A180002 Garantie financière souscrite auprès de Groupama



Dans ma valise...



- Des affaires chaudes pour les temps de relaxation
- Des chaussures de marche
- Un maillot de bain (oui, notre piscine sera chauffée dès Avril!)
- Et un bon bouquin pour vos temps libres..

LD
STUDIO