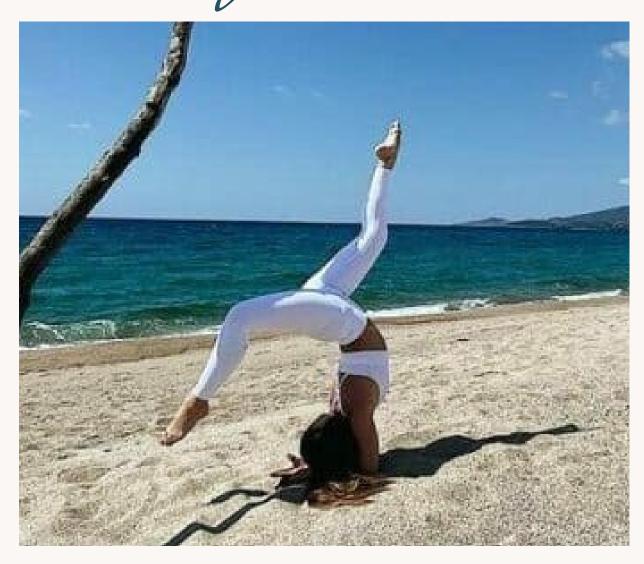
# Retraite Hoga Printemps



Du Samedi 1er au Mardi 4 Avril 2023



Méthode "Shapes in Motion"

Retraite de 4 jours

Séjour de 3 nuits

Nombre de personnes maximum : 12

Tous Niveaux

Menus Healthy-gourmet

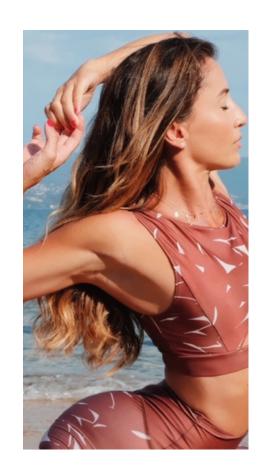
Prenez du temps pour vous...



### "Shapes In Motion ®", La Méthode Signature de Laure Wary

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

Librement inspiré du Yoga et de la danse

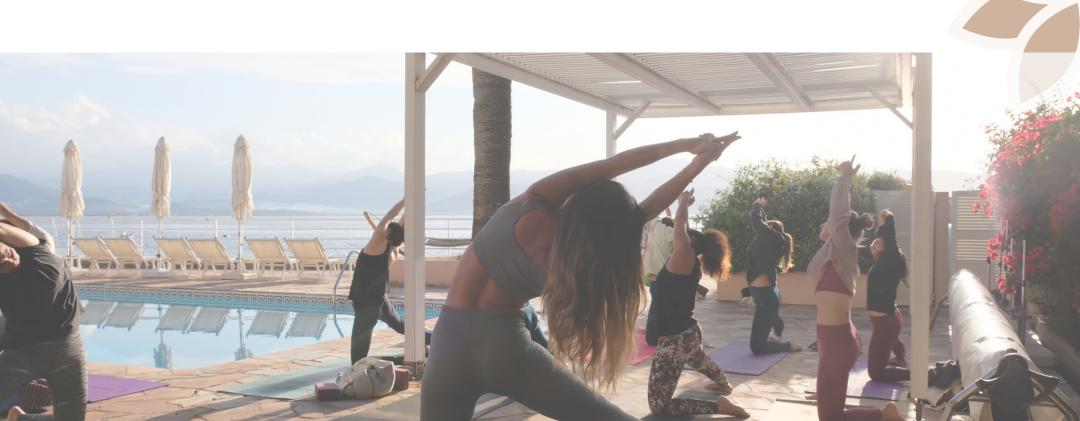


**Laure Dary** est danseuse professionnelle depuis plus de 10 ans et enseigne le yoga en parallèle de sa carrière de danseuse.

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

<sup>\*</sup>Le planning est susceptible d'être modifié selon les conditions météorologiques.



<sup>\*</sup>Vegan, sans gluten, sans lactose et sans sucre ajouté

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



#### **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

#### <u>Chambre Supérieure - Vue mer & terrasse :</u>

-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

#### <u>Chambre Privilège - Vue mer & terrasse/loggia à l'étage :</u>

-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 nonparticipant(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.



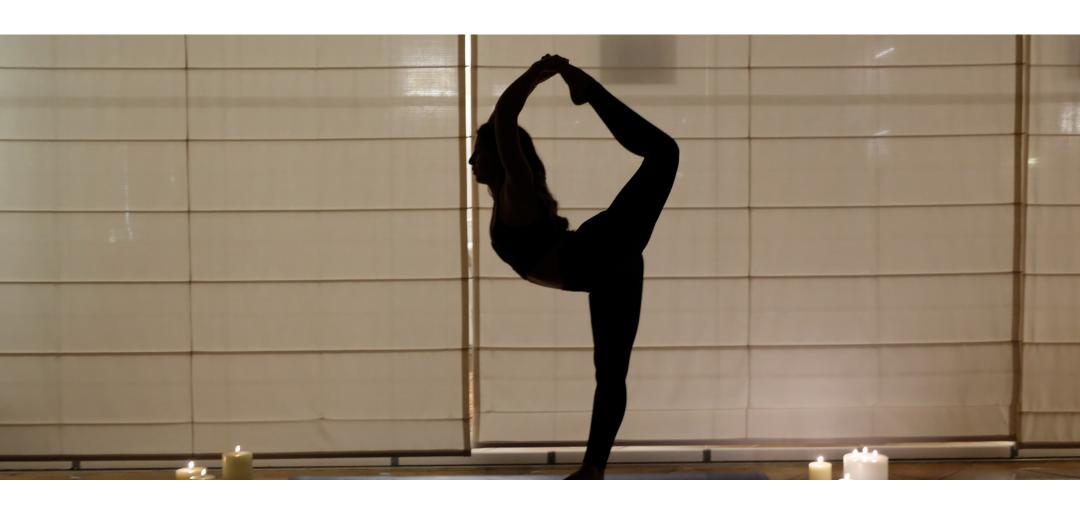
#### **ORGANISATEUR DU SEJOUR**

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..

