

## **Week-end thématique**

### **Week-end Hamac Yoga Fusion et Bien-être**

**Samedi 27 et Dimanche 28 Avril 2024**

Un week-end à la carte !

C'est l'occasion parfaite pour vous offrir un week-end découverte du Hamac Yoga, du massage Bien-être énergétique et un bain de nature océanique.

Au programme des festivités nous vous proposons :

Possibilité d'accueil, de repas et d'hébergement dès **le vendredi 26 avril**.

#### **Samedi 27 avril :**

Forfait journée

10 h Découverte du Hamac Yoga Stretch pour un réveil du corps et une approche tout en douceur

12 h Repas végétarien de saison - Temps libre et digestif avec le test de notre constitution saisonnière et de nos Doshas

14 h 30 Découverte du Hamac Yoga Fusion pour une approche plus ludique et physique

16 h 30 Pause encas

17 h 30 Découverte du Watsuaérien, séance de relaxation garantie

19 h 30 Dîner à notre table d'hôtes (en option)

#### **Dimanche 28 avril :**

9 h Créneau Massage de 1h disponible

10 h 30 Marche Océane et pratique énergétique à la plage du Pin Sec

12 h 30 Repas au chaud (en option)

à partir de 14 h : Créneaux disponibles pour les massages de 1 h et 1 h 30

**Et bien sûr possibilité de prolonger votre séjour avec nos options d'hébergements, notre table d'hôtes et nos activités.**

#### **Tarifs**

Journée d'activités du samedi avec déjeuner : 80 €

Activités en option du dimanche :

Marche océane et pratiques énergétiques 20€

Massage bien-être : 1h/45 € - 1h30/ 65€

#### **Autres prestations optionnelles :**

Hébergement & petit déjeuner : 50 €/nuit la chambre avec lit double (seul ou à deux), 35 €/nuit par personne en chambre partagée avec deux lits simples

Table d'hôtes : 25 €/repas