

# Présentation



*Yoga, sororité et régénérescence*  
*Du latin regeneratio, retour à la vie*



## Participez à un stage plein de Magie

Entre montagne et campagne, venez expérimenter une immersion complète et riche en émotions le temps d'un week-end à l'aube de la nouvelle année 2023. Maïka Lebouc, fondatrice du Studio sous les Pins, coach sportive & professeure de Yoga/Pilates et Mathilde Flipo, cheffe de cuisine à domicile, spécialisée en alimentation saine et gourmande, ont le plaisir de vous proposer un séjour autour de la sororité et de l'éveil des sens..

Un programme doux et puissant pour ralentir et prendre soin de soi, c'est également l'occasion de rencontrer des femmes qui vous ressemble et créer une expérience humaine unique.

Situées à quelques kilomètres Saint Gaudens (31), cette maison de famille de caractère offre un vrai petit cocon propice au calme et à la détente au cœur de la montagne. Situé sur un parc privé au coeur du village, l'environnement invite au lâcher-prise, et vous aurez tout le loisir de vous détendre, respirer, méditer face à une vue magnifique sur les montagnes ou auprès de la cheminée.

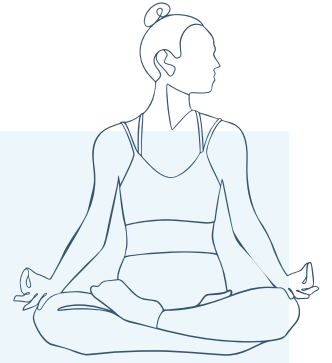
L'option Massage peut être réservée en supplément sur les temps libres.



GITE - CHALET  
**SENGOUAGNET, OCCITANIE 31160, FRANCE**  
**Possibilité de covoiturage.**



## Le programme



### Jeudi 19 Janvier:

- **A partir de 17h** : Installation, détente, temps libre.
- **20h** : Cercle d'accueil et méditation.
- **20h30** : Expérience de la dégustation en conscience.
- **20h45** : Buffet repas végétarien.
- **Soirée** : Cercle de femmes, échange libre.

### Vendredi 20 Janvier:

- **9h** : Salutation à la Lune et rituel de Nouvelle Lune, de la nouvelle année.
- **10h30** : Collation + bouillon détox.
- **11h** : Préparation du brunch en communauté puis dégustation.
- **14h**: Ballade digestive ou temps libre.
- **18h30** : Danse du dragon et Yin Yoga.
- **20h** : Diner végétarien.
- **Soirée** : Cercle de femmes : "Le sens de ma vie, mon année 2023".

### Samedi 21 Janvier:

- **9h** : Morning routine silencieuse.
- **A partir de 9h30** : Collation + bouillon détox.
- **10h** : Atelier écriture "La loi de cause à effet".
- **12h** : Brunch végétarien.
- **14h**: Temps libre / Yoga à la carte.
- **18h**: Préparation de l'apéritif dinatoire en communauté puis dégustation.
- **20h**: Soirée "Chill au coin du feu" / cartes d'oracle.

### Dimanche 22 Janvier:

- **A partir de 9h** : Collation + bouillon détox + temps libre.
- **10h**: Atelier autour des énergies de l'hiver, de soi et de la nouvelle année.
- **12h30** : Brunch végétarien.
- **14h**: Temps libre et départs jusqu'à 16h au plus tard.

## Les renseignements pratiques



### **Le weekend comprend :**

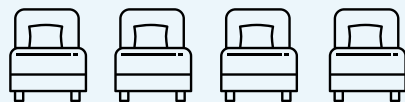
- 3 nuits hébergement en chambre simple, double ou dortoir
- Espace collation à disposition tout le week-end
- 3 Brunchs gourmands
- 3 Repas végétariens
- 4 séances de Yoga
- 7 ateliers ou cercles d'introspection et de découverte
- La taxe de séjour, les draps, le ménage.

### **Ce prix n'inclut pas :**

- Le déplacement sur place.
- Les activités de loisirs les après midi. (Gouffre de Saoule - Thermes de Luchon, ...)
- Les massages privés

### **Tarifs:**

545€ dortoir



615€ chambre 2 places lit King size à partager



795€ chambre simple tout confort avec salle de bain privée.



GITE - CHALET

**SENGOUAGNET, OCCITANIE 31160, FRANCE**

**Possibilité de covoiturage.**



## Formulaire d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Mobile :

Avez-vous des demandes ou remarques particulières à signaler avant votre arrivée ? (intolérances alimentaires, problèmes de santé...)



### **Votre réservation sera effective à réception**

- **Du présent formulaire rempli et signé**
- **D'un acompte de 30% du total du montant de votre séjour.**

Par chèque à l'ordre de Maïka Lebouc ou par virement bancaire (TITULAIRE Lebouc Maïka - FR76 13306 00984 23067534000 62 - CODE BIC AGRIFRPP833)

- **Par courrier ou par email**

(Lebouc Maïka - 14 rue Molière 40100 Dax ou leboucmaika@gmail.com)

### **Le solde à régler au plus tard avant le 5 Janvier 2023**

Toute annulation à la demande du client devra être notifiée aux organisatrices par email leboucmaika@gmail.com

S'appliquera alors le barème de remboursement suivant :

- **Annulation avant le 05 Janvier 2023** : remboursement intégral de l'acompte
- **Annulation après le 05 Janvier 2023** : acompte non remboursé
- **Annulation la semaine précédent la retraite** : 50% du montant total est dû (sauf si justificatif médical ou cas de force majeure)

**J'ai pris connaissance des conditions de réservation et d'annulation ci-dessus et certifie que les informations fournies sont justes.**

**« Bon pour accord »,**

**Date et signature,**