WEEK-END SORORITÉ

Régénérescence

Du vendredi 20 (soir) au Dimanche 22 Janvier (16h)
avec Mathilde & Maïka
dans les Pyrénées

WEEK-END SORORITÉ

Régénérescence

Yoga, sororité et régénérescence
Du latin régénération, retour à la vie

Participez à un stage plein de Magie

Aux pieds de la montagne, 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 du temps pour soi.

Un programme doux et profond 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 20 minutes de Saint Gaudens (31), cette maison de famille de caractère offre un vrai petit cocon propice au calme et à la détente.
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 peux être réservée en supplément sur les temps libres.

GITE - CHALET

SENGOUAGNET, OCCITANIE 31160, FRANCE

Possibilité de covoiturage.

Le programme

Vendredi 20 Janvier:

- **Possibilité d'arriver à partir de 15h pour profiter des lieux**
- **20h :** Cercle d'accueil et méditation
- **20h45 :** Buffet repas végétarien
- **Soirée** : Cercle de femmes, échange libre

Samedi 21 Janvier:

- **9h :** Salutation à la Lune *(Yoda d'ancrage alliant souffle et mouvement doux)*
- **10h30 :** Collation + bouillon détox
- **11h :** Atelier rituel de Nouvelle Lune et de la Nouvelle Année *(Comment se connecter à notre nature cyclique et s'apaiser au rythme des saisons)*
- **12h :** Brunch végétarien
- **14h:** Ballade digestive ou temps libre au coin de la cheminée
- **17h :** Atelier olfactothérapie "Les énergies de l'hiver" + Yin Yoga restauratif
- **20h :** Diner végétarien
- **Soirée :** Soirée "Chill au coin du feu" / cartes d'oracle

Dimanche 22 Janvier:

- **9h30 :** Routine Yoga dynamisante *(à emporter ave soi après la retraire)*
- **10h30:** Préparation du brunch en communauté & astuces de la cheffe
- **12h30 :** Brunch végétarien
- **14h**: Temps de ressourcement connecté aux énergies de la montagne
- Départs jusqu'à 16h au plus tard

Toutes les pratiques de Yoga sont accessibles aux personnes découvrant le Yoga, aux femmes enceintes ou jeunes mamans en post-partum.

Les renseignements pratiques

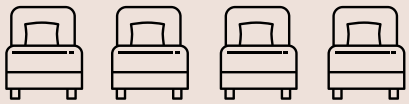
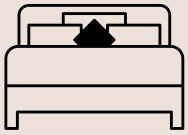
Le weekend comprend :

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

Ce prix n'inclut pas :

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

Tarifs:

- **435€** - Dortoir 
- **515€** - Chambre duo - lit King size à partager 
- **650€** - Chambre individuelle tout confort avec salle de bain privée.

GITE - CHALET

SENGOUAGNET, OCCITANIE 31160, FRANCE

Possibilité de covoiturage.

RETRAITE DE YOGA - RÉGÉNÉRESCENCE, DU 19 AU 22 JANVIER 2023

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 SARL KAMAI ou par virement bancaire
SARL KAMAI - FR52 3000 2017 3200 0007 - CODE BIC CRLYFRPP

- **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 leboucmaïka@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,