

# SÉJOUR PILATES & DÉCONNEXION

DU 30 JANVIER AU 1 FÉVRIER - PYRENEES

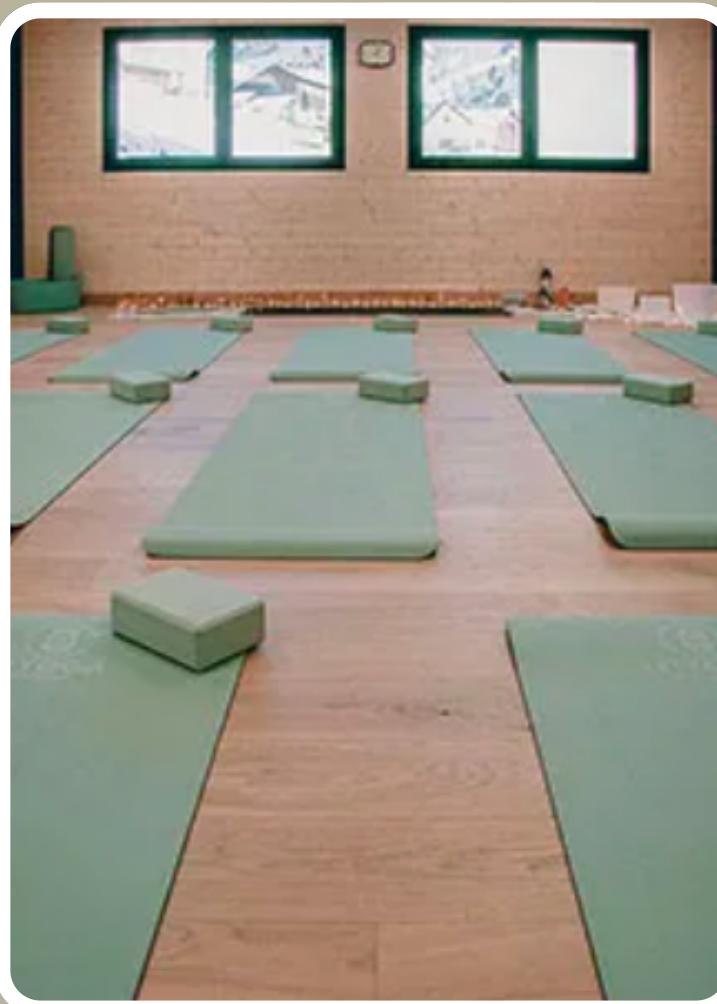


UN WEEKEND DE 2 NUITS ET 3 JOURS,

POUR TE RECONNECTER À TOI.

ENTRE PILATES, NATURE ET DÉTENTE ...

AU COEUR DES PYRÉNÉES.



## JOUR 1 - S'ANCRER & SE REPOSER



16h Arrivée à l'hôtel et installation dans les chambres



17h Présentation du groupe et dérouler du séjour



18h-19h30 Pilates Flow et Stretching : délier et relâcher son corps



20h Diner végétarien gourmand et moment convivial

# JOUR 2 - EXPLORER & S'OUVRIR



8h Petit déjeuner



9h30-10h30 Pilates élastique-  
renforcer sa posture



10h30 Collation & tea time



11h-11h30 Stretching ouverture  
thoracique, créer de l'espace



12h Déjeuner



14h Découverte du Pic du midi



Fin de journée libre sauna, bain  
nordique, lecture, salle fitness ..



20h Diner végétarien convivial

# JOUR 3 - EQUILIBRER & RAYONNER



8h30 Encas et tea time



9h-10h Pilates small ball, force et équilibre



10h 10h30 Stretching souplesse et ouverture des hanches



10h30 Temps libre



12h Brunch



Dernier moment ensemble & clôture du weekend :)

# HOTEL LA VOIE LACTÉE 4\*



À LA MONGIE,  
AU PIED DES PISTES.  
VUE MONTAGNE,  
AMBIANCE APAISANTE &  
COCOONING.

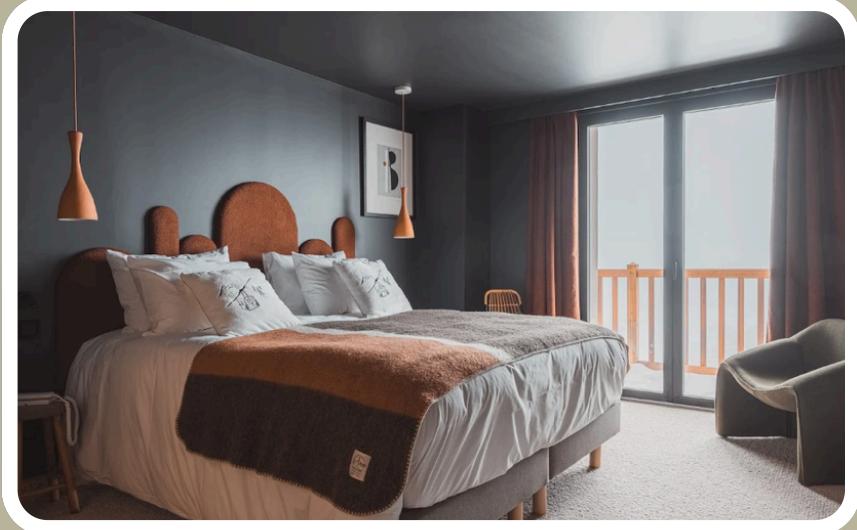


EN PENSION COMPLÈTE,  
SAVOURER CHAQUE JOUR  
LES METS DU CHEF DE  
L'HOTEL.

“LE VRAI LUXE, C’EST DE PRENDRE LE TEMPS DE SE RETROUVER.”

# TARIFS

LE TARIF COMPREND TOUT CE QUE J'AI MENTIONNÉ PRÉCÉDEMMENT SAUF LES MASSAGES ET/OU SOINS.



- **Chambre TWINS**  
2 lits/chambre - partagée par deux participantes **590€**
- **Chambre SINGLE**  
1 lit simple/chambre **790€**

Paiement possible en 2x

Une sortie raquette est possible au lever du soleil sur demande avec un supplément de 40€.

---

RÉSERVATION & CONTACT : **FLORIANE**

07 86 58 12 63 / [FLOW.COACHING33@GMAIL.COM](mailto:FLOW.COACHING33@GMAIL.COM)  
(un groupe de 8 personnes maximum)