

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.

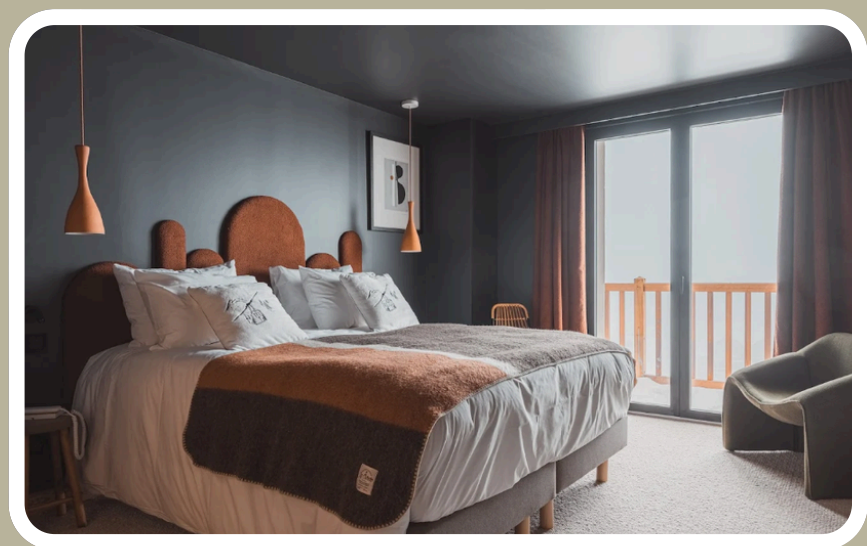


EN PENSION COMPLÈTE,
SAVOURER CHAQUE JOUR
LES METS DU CHEF DE
L'HOTEL.

“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€**

Paielement 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

(un groupe de 8 personnes maximum)