

WEEK-END YOGA & BIEN-ETRE

À L'HONOR-DE-COS

Du vendredi 30 mai au dimanche 1^{er} juin 2025

Retrouvons-nous, le temps d'un week-end, pour pratiquer ensemble le YOGA ! 😊

Vous trouverez dans ce documents toutes les informations relatives à ce week-end.

Durant tout le week-end, vous bénéficierez de : **4 cours de yoga** - *hatha yoga (inspiré de la tradition indienne de Swami Sivananda)* tous niveaux – une séance dynamique le matin et une séance plus douce le soir ; **1 séance de méditation** & des ateliers et discussions autour du yoga et de la naturopathie ; la possibilité de vous ressourcer en profitant de **belles promenades** et de **baignades dans la piscine à l'eau salée** ; la possibilité de vous détendre le temps **d'un massage détente personnalisé** avec Solène ainsi que **tous les repas** (sains & végétariens).

Le programme en détails* :

| JOUR 1 VENDREDI | JOUR 2 SAMEDI | JOUR 3 DIMANCHE |
|---|--|---|
| <u>17h (à partir de) : accueil des participant.es</u> | <u>8h30-10h : cours de yoga</u> | <u>8h30-10h : cours de yoga</u> |
| <u>18h45-20h : Cours de yoga</u> | <u>10h-12h : brunch en libre-service</u> | <u>10h-12h : brunch en libre-service</u> |
| <u>20h : Dîner</u> | <u>11h-16h : temps libre / massage</u> | <u>11h-15h : temps libre / massage</u> |
| <u>21h : discussion autour du yoga</u> | <u>16h-17h30 : goûter en libre-service</u> | <u>15h-16h : cérémonie de fin de séjour</u> |
| | <u>17h30-19h00 : cours de yoga</u> | <u>16h-17h : goûter tous ensemble</u> |
| | <u>19h-20h30 : Dîner</u> | <u>17h : départ des participant.es</u> |
| | <u>20h30-21h30 : méditation du soir</u> | |

*programme susceptible d'être modifié

Le lieu du séjour :

Vous séjournerez en plein cœur de la nature à l'Honor-de-cos (dans le Tarn et Garonne à 1h de Toulouse et 1h30 de Figeac) dans une charmante longère de 220m² entourée

de 11 hectares de verdure comprenant 4 chambres, 2 salles de bains, un grand salon partagé, une salle de yoga, 3 terrasses, une petite marre et une grande piscine à l'eau salée.

De nombreux sentiers de forêt sont à découvrir autour de la maison. Dépaysement assuré !

Vous serez logé.es en chambre partagée (dortoir comprenant 3 lits) ou en chambre individuelle (moyennant un supplément), avec mise à disposition de salles de bains communes.

Les dates du séjour :

Arrivée des participant.es le **vendredi 30 mai** à partir de 17h, départ le **dimanche 1^{er} juin** à 17h. Possibilité d'arriver 1 jour avant pour profiter de la piscine et des espaces (moyennant un supplément de 60€ pour 1 nuitée et 3 repas).

Les repas :

Tout au long du séjour, Nathalie et Solène, par leurs connaissances en nutrition et en naturopathie, vous concocteront des plats sains et nutritifs. Les repas sont bio, végétariens (sans viande ni poisson) et faits maison !

Cette alimentation pleine de saveurs mettra tous vos sens en éveil !

Le prix du week-end :

220€ / personne en chambre partagée
250€ / personne en chambre individuelle

Possibilité de réserver un massage avec Solène (en supplément). Durée et tarifs à voir sur place en fonction des possibilités.

Plus d'infos : <https://www.solezen-bienetre.com/>

Offre parrainage : profitez de 10% de remise si vous amenez un ou une ami.e à ce séjour (10% pour vous et votre ami.e) !

Tout ce qui est inclus :

- L'hébergement pour 2 nuits en chambre partagée ou individuelle
- Tous les repas faits maison (bio & végétarien) : brunch, goûter et dîner
- Tous les cours de yoga
- La séance de méditation
- L'accès en illimité à la piscine
- Les draps et serviette de douche

Les informations complémentaires :

Pensez à apporter votre serviette de bain si vous souhaitez vous prélasser au bord de la piscine !

Le nombre de participant.es est limité à 8 personnes. Un acompte de 80€ vous sera demandé pour réserver votre place (*annulation sous conditions*).

Les cours de yoga sont tous niveaux. Que vous soyez expert.es ou débutant.es, ils seront adaptés à vous !

Des animaux sont présents sur place : 1 chat et un chien. Ils n'ont pas accès à la salle de yoga et aux chambres mais sont présents en extérieur et possiblement dans les pièces communes (salon, cuisine).

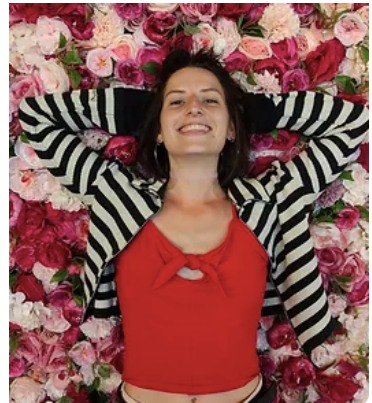
Nous partageons la maison toutes et tous ensemble : participant.es, propriétaires et intervenants ! 😊

Les intervenant.es :

Solène Naturopathe et masseuse bien-être

« Je m'appelle Solène Renard, je suis naturopathe et masseuse bien-être.

C'est tout naturellement que je me suis orientée vers la naturopathie et le bien-être. Le soin au naturel ayant toujours été présent dans ma vie, c'est devenu une véritable passion. J'ai à cœur de transmettre mes connaissances et mon savoir-faire et d'apporter un peu de douceur. A partir de mes formations aux massages Californien et Suédois et avec d'autres techniques apprises lors de mon parcours, je propose des massages bien-être personnalisés. Ce sont des massages relaxants aux huiles qui répondent à vos besoins et envies. »



Marine Sophrologue et professeure de yoga

« Je m'appelle Marine Faedda, je suis Sophrologue et professeure de yoga diplômée de l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris et du centre Sivananda Vedanta France.

Ma rencontre avec le yoga en 2019 a été un véritable coup de foudre. J'ai trouvé à travers cette pratique une autre façon d'appréhender mon corps et mon esprit.

Une autre façon de voir la Vie autour de moi et en moi. J'ai aujourd'hui à cœur d'enseigner, de faire découvrir cette pratique millénaire afin que chacun.e puisse reconnecter avec son être véritable. »

Et aussi ...

Nathalie et Michel
Les propriétaires des lieux

« Nous seront également présents lors de ce séjour pour vous accueillir, partager des moments de convivialités avec vous et vous faire découvrir des plats faits maison à base de produits frais, sains et savoureux. »