

# Se Ressourcer dans les Pyrénées

## Week-end Bien-Être entre Femmes

vendredi le 26 mai au lundi le 29 mai



### Capcir Nature Retreat

Hameau d'Odeillo

66210 Réal

Contact: Aimée Centivany-Aurousseau

capciranatureretreat@gmail.com

07.76.63.37.95

www.capciranatureretreat.com

### Programme

L'objectif de ce week-end est de vous permettre de vous ressourcer comme vous le souhaitez - de se poser, de se reposer, de se faire soigner, de bouger - selon vos envies !

**Nous vous proposons un séjour de 3 nuits au sein du lodge Capcir Nature Retreat** - notre domaine situé dans un magnifique cadre naturel dans les Pyrénées-Orientales.

#### Vendredi le 26 mai:

**Après-midi:** Arrivée en fin d'après-midi - à partir de 16h

**Soir:** Repas d'accueil à 20h et présentation du week-end

#### Samedi le 27 mai

**Matin:** Yoga à 10h30 (1h30) et déjeuner à 12h

**Après-midi:** Libre - voir les options sur inscription\*

**Soir:** Apéro sur la terrasse à 19h et Dîner à 20h

#### Dimanche le 28 mai

**Matin:** Yoga à 10h30 (1h30) et atelier de naturopathie pendant le déjeuner à 12h

**Après-midi:** Libre - voir les options sur inscription\*

**Soir:** Yin Yoga à 17h30 (1h30). Apéro sur la terrasse à 19h et Dîner à 20h

#### Lundi le 29 mai

**Matin:** Petit-Déjeuner de clôture. Départ à partir de 11h.

#### \* OPTIONS SUR INSCRIPTION

- Les Randonnées, La Sieste, La Meditation: gratuite et toujours disponible sur place!
- Séance d'acupuncture avec Aimée: 1h: inclus!
- Balnéothérapie aux Angles: 2h: 20 euros (à 15 mins du lodge)
- Massage Relaxante avec Marion: 1h: 60 euros
- Bilan de Naturopathie avec Marion: 1h30 : 70 euros
- Massage Traditionnel Thaïlandais et Osteo-Thaï avec Cédric: 1h30: 90 euros

## Animateurs & Animatrices du week-end

**Clémence CICCARIELLO:** *Pratiquante et Enseignante de Yoga - Ashtanga et Yin. Formation en Ashtanga auprès d'Antoine SUPLISSON (2020, 2021). Formation en Mobilité Appliquée au Yoga avec Antoine SUPLISSON (2022). Formation en Yin Yoga avec Murielle BURELLIER et Sébastien PUCELLE (2023).*

**Marion TREMOLIERE:** *Naturopathe, Aromathérapeute, et Praticienne en Massage Bien-être. Formée au CENATHO et à l'EFAL à Paris.*

**Aimée CENTIVANY-AUROUSSEAU:** *Praticienne en Acupuncture Traditionnelle des Cinq Éléments, Spécialiste en Acupuncture Oculaire, Enseignante de la Médecine Traditionnelle Chinoise à l'école Ming Tao à Montpellier.*

**Cédric SABBE:** *Praticien en Massages Traditionnels Thaïlandais, Spécialisé Osteo-Thaï, Formé de différentes écoles en Thaïlande puis à Lulyani School.*

## Tarifs du Week-end

### Nos tarifs incluent:

- 3 nuits en pension complète: bio, végétarienne et saine (sans gluten, sans lactose)
- Atelier de naturopathie avec Marion
- 1 séance d'acupuncture avec Aimée
- 5h de yoga avec Clémence

### Tarifs par personne:

**300 euros** - chambre partagé et SDB à proximité

**350 euros** - chambre partagé et SDB attenante

**400 euros** - chambre individuelle et SDB à proximité

**450 euros** - chambre individuelle et SDB attenante

### Disponibilités:

4 places

4 places

2 places

1 place

**Lieu:** La Grande Bergerie et La Petite Bergerie au Capcir Nature Retreat  
Hameau d'Odeillo, 66210 Réal

### Matériel à prévoir:

- Tapis de sol et des tenues confortables pour les cours du yoga
- Maillot de bain, grande serviette et tongs pour la balnéothérapie ([angelo.com](http://angelo.com))
- Bonnes chaussures de randonnée et équipements (veste, pantalon, chapeau, gourde, etc)
- Pantoufles ou chaussures d'intérieurs

**Modalités d'inscription:** À réception du bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'arrhes de 100 euros à l'ordre du CINQ ÉLÉMENTS SÉMINAIRES. Un plan d'accès et le détail des modalités d'hébergement vous sera envoyé 15 jours avant le week-end bien-être.

### Pour toute renseignement complémentaire:

Vous pouvez appeler au 07 76 63 37 95 ou nous contactez par e-mail à [capcirtatureretreat@gmail.com](mailto:capcirtatureretreat@gmail.com)

## Conditions Générales

**Inscription:** L'inscription au week-end bien-être est effective à réception du bulletin d'inscription et du cheque d'arrhes, dans la limite des places disponibles. Les premiers inscrits ont le premier choix des chambres/prix. Le solde du week-end bien-être est à régler le jour d'arrivée par chèque, espèce ou virement.

*En cas d'annulation moins de 15 jours avant le week-end, les arrhes seront encaissés.*

*En cas d'annulation de notre part, l'ensemble des sommes versées sera restitués, sans autres forme de dédommagement.*

**Assurances:** Les tarifs du week-end bien-être ne couvrent pas l'assurance individuelle. Vérifiez que votre assurance personnelle couvre les pratiques corporelles douces, et que vous disposez d'un certificat médical pour la pratique du yoga.

### **Pour Venir - Trois possibilités:**

**En Voiture:** Le plan d'accès vous sera envoyé avant le stage. Nous encourageons le co-voiturage et nous vous mettons en contact avec ceux qui ont des places disponibles.

**En Train:** Arrivée Gare de Perpignan TGV -> Villefranche de Conflent/Vernet Les Bains par TER -> La Cabanasse par le Train Jaune. Nous pouvons aller vous chercher à La Cabanasse entre 16h et 18h30 vendredi le 26 mai.

**En Avion:** Arrivée l'Aéroport de Perpignan et ensuite continuez en voiture ou en train.

**Pour le retour,** la fin du stage est prévue à 11h lundi le 29 mai.