

Lieux d'hébergement

Au Mendi Alde, vous serez envoûtés par ce lieu. Une maison où l'hospitalité est au rendez-vous, cadre harmonieux, source de quiétude, douceur de vivre. Au cœur du Pays Basque, entre Biarritz et St Jean Pied de Port, où se cache dans la campagne cette ancienne forge du XVIIIème siècle. Franchir le seuil du Mendi Alde, c'est entrer dans une demeure familiale.

Repas végétarien, bio, producteurs locaux. Merci de nous signaler les allergies éventuelles



Hotel Mendi Alde (64)
05 59 37 71 78

Tarifs : 180 € Accès au SPA compris, enfants de 4 à 12 ans : 60 €, repas seuls : 15 €

Chambre individuelle : supplément de 45 € (nombre de chambres limitées)

S'inscrire directement sur leur site www.hotel-mendi-alde.fr

ou

Fiches d'inscription à remplir et à envoyer avec un chèque d'Arrhes à l'hôtel directement

Possibilité d'être accompagné de votre famille en prenant seulement la pension complète pour le même tarif. (60 € la Pension complète par jour pour les adultes et 20 € pour les enfants de 4 à 12 ans, spa compris)

Les intervenantes

Claudie Bourry :

Pharmacienne diplômée en phyto-aromathérapie, chargée de cours à l'université de Toulouse et Limoges. Anime des ateliers lors de randos florales, l'utilisation des huiles essentielles dans la cuisine et dans notre quotidien auprès de différents publics (professionnels, particuliers). Elle mettra à votre disposition cette médecine ancestrale tout en vous aidant à veiller aux précautions d'emploi pour une utilisation en toute sérénité.

Contact : 06 30 22 73 00

Mail : claudiebourry@yahoo.fr

Cathy Franchet:

Professeure de yoga diplômée par la FFEY et praticienne shiatsu certifiée par l'école Noino. Intervenante auprès de différents publics (enfants, familles, adultes, entreprises ...) en cours particuliers ou collectifs vous fera découvrir ces pratiques ancestrales pour une meilleure connaissance de soi.

Contact : 06 87 28 44 80

www.yogarc-pyrenees.org

Mail : cathy.franchet@hotmail.fr

Break Santé - Bien être

Yoga - Do in - Huiles essentielles



11 au 13 novembre
Hotel Mendi Alde à Ossès (Pays Basque)



Déroulement du stage et contenu

Accueil la veille, fin du stage le dernier jour à 18h

7h30 - 8h : Pratiques de santé, yoga (facultatif)

Petit-déjeuner : 8h15

9h30 - 12 h : Atelier Aroma

Déjeuner : 12h30

Temps libre / options *

15h - 16h30 : Yoga

16h30 - 17h : Pause

17h 18h30 : Do in/ Aroma

19h : Diner

21 : Relaxation, Approche de la méditation (facultatif)

Les horaires sont susceptibles d'être modifiés ou adaptés selon les impératifs du lieu d'accueil et de la demande

Aroma :

- * Découverte des huiles essentielles à travers 3 ateliers aromatiques : infections, douleurs et digestion
- * Comment résoudre les petits maux du quotidien au naturel en toute sécurité par une approche simplifiée, précise et efficace des huiles essentielles
- * Pour les personnes soucieuses, pour elles ou ses proches de gérer la santé au naturel et souhaitant s'informer sur les huiles essentielles.
- * Un produit aromatique sera fabriqué à chaque atelier par et pour le stagiaire

Pratiques de santé, Do in : Techniques d'automassage, d'étirements issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Le Do in et le shiatsu ont pour but de prévenir les blocages et relancer l'énergie dans le corps. Pratiques de santé liées à la respiration, exercices de pleine conscience seront au programme.

Yoga : Pratique ancestrale indienne. Les postures (asanas), les techniques de souffles (pranayamas) et la pratique de la méditation nous aideront à prendre conscience de nos fonctionnements, à vivre dans l'instant présent

Do in : Automassage et utilisation des huiles essentielles sur des points spécifiques

Options :

Pendant le temps libre, possibilité de recevoir un shiatsu ou des conseils personnalisés en aromathérapie sur rendez vous

Séance de shiatsu : Environ 1h : 40 €

D'origine japonaise, le shiatsu est un soin issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Par pression des pouces tout le long des méridiens d'acupuncture et sur des points spécifiques, le shiatsu permet un rééquilibrage énergétique corps-mental, apporte détente et pacification de l'esprit. La séance se fait au sol sur un futon. Le patient reste habillé.

Conseil individuel en Aromathérapie : Environ 1/2 h : 20 €

Vous rencontrez un souci de santé, un déséquilibre émotionnel ? Je peux vous aider et établir avec vous votre ordonnance-trousse aromatique du moment, précise et personnelle.

Tarifs et modalités d'inscriptions

Nous limitons le stage à 14 personnes

Coût du stage 210 €,

Hébergement en sus (180€ les 3 jours spa compris)

Possibilité de faire le stage sans prendre les nuitées à l'hôtel : seuls les repas pourront être pris

Cf toutes les possibilités offertes sur la fiche d'inscription « hébergement »

Options : Shiatsu : 40 €, Conseils Aroma 20 €

Fiche d'inscription à remplir et à envoyer avec un chèque d'Arrhes de 70 €
En cas d'annulation 1 mois avant le stage, le chèque vous sera retourné.

