



RANCH DU BEL AIR

- 47350 LABRETONIE -

WEEK-END BIEN-ÊTRE/CHEVAL ET NATURE

DÉROULEMENT

Un week-end durant lequel vous pourrez enfin accorder un peu de temps à votre relaxation et à votre bien-être. Entre balades à cheval à travers les forêts de Labretonie pour faire le plein d'aire frais et des ateliers "bien être" avec notre professeur de yoga. Ce week end est parfait pour vous détendre et vous focaliser sur votre "moi" intérieur. A travers ces ateliers vous découvrirez plusieurs disciplines "bien être".

SAMEDI

- 12H30 > Accueil
- 13H00 > Déjeuner végétarien ou léger
- 14H00 > Etirements/Yoga
(conscience de sa relation avec le cheval)
- 15H00 > Balade à cheval en forêt
- 16H30 > Goûter (fruits crus et secs + boissons fraîches)
- 17H00 > Marche en pleine conscience, travail sur les sens et la respiration
- 18H30 > Pause / douche
- 19H00 > Dîner
- 21H00 > Yoga Nidra / méditation

DIMANCHE

- 7H30 > Hatha Yoga (dont réveil du corps, salutation au soleil et méditation)
- 9H00 > Petit déjeuner
- 10H00 > Balade à cheval en forêt
- 12H30 > Déjeuner végétarien ou léger
- 13H30 > Sophrologie & relaxation en pleine nature
- 15H30 > Clôture du week-end autour d'un petit goûter

2 jours et 1 nuit - 345€/personne





RANCH DU BEL AIR

- 47350 LABRETONIE -

WEEK-END BIEN-ETRE/CHEVAL ET NATURE

LES + POUR RÉUSSIR LE WEEK-END

Arriver au ranch en tenue confortable et souple pour pouvoir pratiquer yoga, sophro et équitation.

- Prévoir un petit sac à dos
- A apporter : tapis de yoga (si vous n'en n'avez pas, merci de nous l'indiquer au moment de votre inscription), natte ou protection pour mettre sous le tapis (dehors), couverture polaire, chaussettes, zafou (coussin de méditation) et/ou coussin.
- Couper son téléphone portable pendant toutes les activités.
- Crème solaire + chapeau ou casquette + bouteille d'eau+ lampe de poche pour le soir.



Possibilité de dormir soit dans le dortoir (inclus dans la formule) soit en chambre (en plus de la formule).

8 personnes minimum, 10 personnes maximum.

