



WEEK-END PILATES NATURO RANDO du vendredi 1er au dimanche 3 février 2019 3 jours / 2 nuits

Hébergement : maison béarnaise dans le village de Béon (5 km de Laruns). Elle est composée d'une grande pièce à vivre avec poêle à bois l'hiver et terrasse couverte l'été. 4 chambres doubles et un dortoir peuvent accueillir.

Jour 1 :

Départ de Bordeaux à 13h00 arrivée fin après-midi en vallée d'Ossau. Installation dans votre hébergement. Pot de bienvenue et présentation du weekend. Préparation du repas - Dîner et soirée.

Jour 2 :

7h00 : Séance de « Pilâtes » organisée par Manou

8h00 : Petit déjeuner

8h45 : Séance de Tai Chi et / ou méditation

Départ pour une randonnée pédestre (ou à raquettes l'hiver) entre 10 et 15 km, encadrée par un professionnel de la montagne. Randonnée de 300 à 400 m de dénivelé, sans difficulté technique. Vous serez initiée à la marche consciente : apprendre à marcher, en écoutant son corps...

Retour au gîte vers 15 h 30.

Temps libre et séance individuelle de naturopathie (pour celles qui le souhaitent)

De 18 h à 20 h : intervention de Claire : présentation des herbes à tisanes : bienfaits, dégustation et échanges.

Préparation du repas - Dîner et soirée

Jour 3 :

7h00 : Séance de « Pilâtes » organisée par Manou

8h00 : Petit déjeuner

8h45 : Séance de Tai Chi et / ou méditation.

De 10 h à 12 h : randonnée au départ du gîte.

Retour pour le déjeuner (selon conditions météo). Après la marche digestive, bilan du weekend.

16h30 : départ vers Bordeaux

Durant tout le week-end, Geneviève renseignera, conseillera individuellement chaque participant. Chacun profitera d'une séance de naturopathie. Elle enseignera les bienfaits du jeûne et de la mono-diète.

Tous les repas élaborés sur place sont à base de produits biologiques ou issus d'une agriculture raisonnée à tendance végétarienne pour un rééquilibrage de l'organisme. Tous les repas sont cuisinés sur place par votre hôtesse et par les participants.

Les séances de pilâtes sont proposées dans une salle, non loin du gîte. (200 m du gîte)

Prix : 186 euros (possibilité de régler en plusieurs fois)