VIVRE LES HAUTES TERRES CANTALIENNES EN *ZEN EPICURIENS*

avec Hermance Puech, Mathilde Maillot & Jenny Ruess



Découvrez un havre de sérénité et de délices à quelques heures de route :
une escapade tout confort pour renouer avec le bien-être et la joie de vivre.
Imaginez-vous, guidés, en petit collectif, pour réapprendre avec Hermance Puech, la connexion à soi, corps, âme et esprit. Mathilde Maillot et Jenny Ruess participeront de votre éveil corporel, tandis que des randonnées vous seront proposées, en liberté ou guidées.

Hermance a pratiqué plusieurs styles de yoga du Vinyassa au Yin en passant par le Hatha et l'Ashtanga. Après une formation initiale en Hatha et Ashtanga en Inde, au pieds de l'Himalaya, elle continue de se former en Yin avec Marie Benoit, en Vinyassa avec Gemma Vassallo et en yoga anatomie avec Yoga Detour. Tout cela lui permet d'adapter les pratiques entre yoga traditionnel et moderne, dynamiques et lents, intenses et doux, selon les besoins de chacun.e, et dans l'exploration, à travers les pratiques posturales, du souffle dans le pranayama, des vibrations des mantras et de la conscience dans la méditation.
Mathilde Maillot intégré la sonothérapie à ses pratiques de massages tandis que Jenny Ruess œuvre à transmettre la méditation en mode dansé pour en faire une pratique joyeuse et hautement accessible.

Votre reconnexion nature passe par :

· L'atmosphère Zen d'un écolodge au cœur de la forêt de la Pinatelle, sur ce site naturel d'exception classé Natura 2000 qu'est le Lac du Pêcher.
· Les repas sortis du sac (hors petit-déjeuner pris au restaurant) : chaque jour, déjeuner, et diner, en mode jus de légumes-fruits principalement, seront à emporter en forêt ou à savourer dans un salon privatif du restaurant.
· Un temps de pure détente au Spa boréal qui conjugue bienfaits du hammam, sauna, bain de Jouvence, espace de méditation, et ouverture sur les grands espaces.
· Les nuits récupératrices en chambre Evasion (20-25 m², vue lac ou forêt), seul.e ou en partage.

Séjours proposés :

· Du vendredi 19 au dimanche 21/04/2024
· Du vendredi 24 au dimanche 25/05/2024
· Du vendredi 7 au dimanche 9/06/2024
· Du vendredi 12 au dimanche 14/07/2024
· Du vendredi 23 au dimanche 25/08/2024
· Du vendredi 6 au dimanche 8/09/2024
· Du vendredi 18 au dimanche 20/10/2024

au tarif de 675 € / 495 € par personne (en occupation de chambre individuelle / double, en partage : 2 lits sur demande)

JE PRE-RESERVE

Votre retraite :

Ensemble, avec Mathilde, Hermance et Jenny, nous avons conçu cette retraite pour celles et ceux qui ont envie de vivre une expérience d'immersion intense au cœur de la nature, mais encore de (re)centrage et de ressourcement dans une approche joyeuse, en toute sobriété, sans toutefois cette dynamique ascétique caractéristique des lieux de retraite. Avec l'envie de moments doux et forts à passer dans l'instant, hors numérique, sans jugement ni complexe. Juste dans la joie de se retrouver entre humains interconnectés. Des vacances qui font sens, accompagnées, guidées en toute bienveillance, pour contacter confort, calme et paix.

Si cette retraite peut intéresser toute personne souhaitant faire une pause et s'offrir une respiration, elle a été pensée pour la jeune génération née avec la téléphonie mobile et une technologie envahissante créatrices d'éco-anxiété, ressentant plus que toute autre ce besoin d'ancrage pour habiter son corps.
Durant ce séjour, vous alternerez les découvertes extérieures avec les découvertes intérieures… les temps de pratique et de repos.

Jour 1 : 16h-20h

Après votre installation à l'écolodge dès 16h et un temps de détente côté Spa, pour atterrir, vous serez conviés dès 19h30 pour un premier diner dans le salon privatif du restaurant, sauf à vouloir prendre le large (possible diner à emporter pour prendre sa collation en forêt).

Jour 2 : 8h-20h

Du lever du jour au coucher du soleil, votre journée se déroulera dans le secret de la forêt de la Pinatelle, sur le domaine de l'écolodge, où, activement mais sereinement, vous serez invité.e à vous recentrer sur votre corps, vos sensations, vos émotions, dans la communion avec la nature. Vous Etes ultimement la Nature.
Se laisser inspirer par la découverte d'espaces sauvages, par la beauté d'un territoire naturel d'exception pour se réaligner, tel est l'intention.
En bref : réveil matinal par la voie du yoga avant le temps du petit déjeuner. Puis atelier de sonothérapie et méditation jusqu'à la fin de matinée. Déjeuner détox. L'après-midi, un massage de 30 minutes vous attend ainsi qu'un temps de repos entre forêt et Spa.
19h30 : Diner également détox.

Jour 3 : 8h-12h

Après le plaisir d'un petit-déjeuner au lodge, votre retraite se terminera au cœur de la forêt où Jenny vous accompagnera en méditation dansée. Un moment fort pour boucler votre séjour et ultimement lâcher prise.

JE PRE-RESERVE

Le prix comprend :

· L'hébergement tout confort dans un écolodge de charme, avec salle de bain privative (en mode isolement, sans ménage durant votre séjour),
· La présence de professionnelles du bien-être qui jalonneront votre temps de retraite,
· Les petits déjeuners à la table de l'écolodge, avant de prendre le large,
· Les repas (qui vous seront remis en sac à dos), temps en partage ou en solitaire (principalement liquides pour une digestion facilitée), du diner du jour 1 au déjeuner du jour 3,
· Des fiches de randonnées à réaliser en liberté,
· Un temps d'accès au Spa boréal (suivant le programme de votre séjour).

Les prix sont des forfaits indissociables et non décomposables. Toute prestation non consommée ne sera pas décomptée.

Le prix ne comprend pas :

· Les extras (boissons, massages autres que ceux prévus au séjour). Sorties guidées et soirée de lecture du ciel en supplément sur demande *(dès 30 € par personne et par sortie)*.
Tous nos tarifs sont communiqués sur la base de 4 à 6 personnes. Les séjours seront confirmés dès l'inscription de 4 personnes.

Pour une retraite entre amis ou en famille, n'hésitez pas à nous consulter.

A prévoir impérativement :

· Une tenue confortable (idéalement legging et brassière ou tee-shirt),
· des vêtements plus chauds pour le temps de méditation dansée en forêt (type jogging et tennis),
· un coupe-vent imperméable, toujours utile,
· des lunettes de soleil et de la crème solaire,
. votre maillot,
. et un sac à dos.



Les conditions de vente :

Ces séjours pour Zen épicuriens ayant été construits sur la base de 4 à 6 participants, nous confirmerons votre séjour dès le quota minimum atteint. Pour réserver votre séjour, il vous sera demandé un n° de carte bancaire en garantie, débitée pour la partie arrhes dès le quota atteint.

Le jour de votre arrivée, votre chambre sera disponible dès 16h.
Elle devra être libérée le jour de votre départ avant votre journée. Au besoin, il vous sera possible de prendre une douche et de vous changer avant de reprendre la route. Un espace vous sera mis à disposition pour ce faire.

ARRHES

Les réservations sont considérées fermes lorsqu'accompagnées d'arrhes à hauteur de 50% du montant total du séjour. Le solde sera à régler au plus tard 15 jours avant.

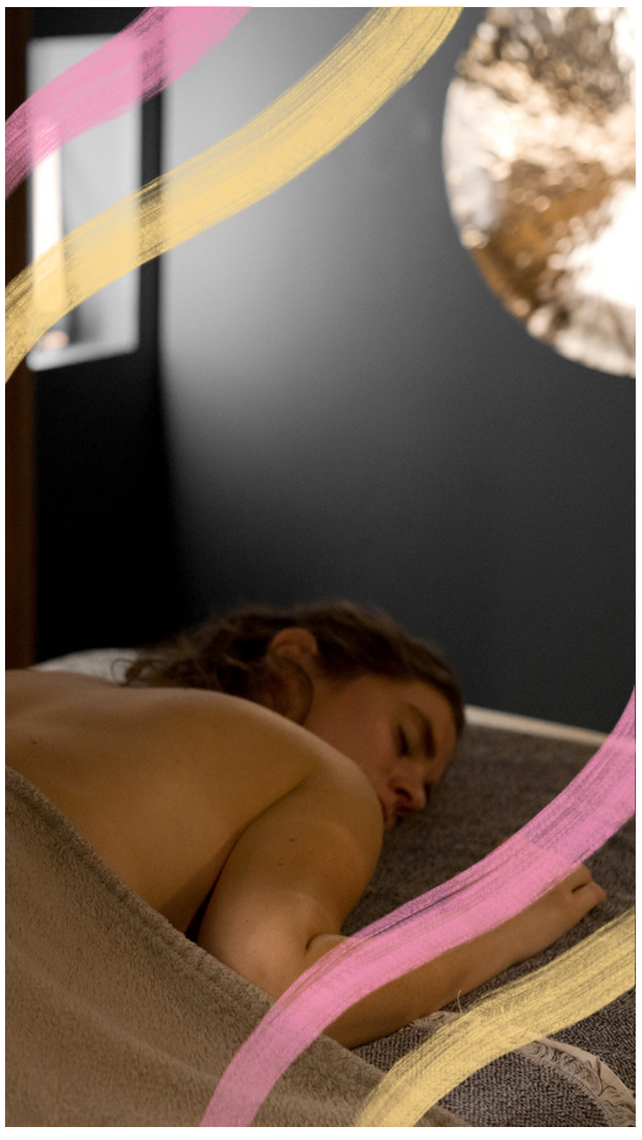
ANNULATION

Le montant des arrhes sera conservé dans le cas où l'annulation de la réservation surviendrait moins de 30 jours avant la date de l'arrivée.
A +30 jours, les arrhes seront remboursés, déduction faite de 50 € de frais de dossier.
A -15 jours, la totalité du séjour sera due.
Pensez à assurer votre séjour par le biais de votre carte bancaire.

Modes de paiement acceptés : Visa, Euro/Mastercard - chèques

JE PRE-RESERVE

"Même pour le simple envol d'un papillon, tout le ciel est nécessaire."



« INSTANTS D'ABSOLU » ECOLODGE & SPA
LE LAC DU PÊCHER – CHAVAGNAC
15300 NEUSSARGUES-EN-PINATELLE

WWW.ECOLODGE-FRANCE.COM | INFO@ECOLODGE-FRANCE.COM