

Yoga et Sérénité



Formule Accompagnée

Vesseaux (Ardèche)

Du 13 au 15 Avril 2025

3 jours / 2 nuits

Loin des sentiers battus, l'Ardèche secrète dévoile une nature authentique et sauvage, où chaque détour révèle des trésors cachés. Ce territoire, marqué par des paysages variés et enchanteurs, invite à une immersion hors du temps. Au sein du Parc Naturel Régional des Monts d'Ardèche, c'est une invitation à ralentir, à écouter le murmure de la nature et à se reconnecter à l'essentiel, dans un cadre d'une rare beauté.

Côté Hébergement

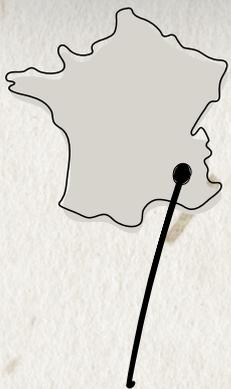
Le Domaine du Taillé est un centre d'accueil et de villégiature zen situé au cœur d'un parc privé de 100 hectares en Ardèche méridionale. Le domaine est doté de l'écolabel européen. Vous trouverez des piscines naturelles et de nombreux espaces communs. Vous disposerez d'une chambre individuelle, tandis que les sanitaires, soignés, neufs et à proximité des chambres, sont communs.

Côté Restauration

Soucieux du bien-être de leurs hôtes et en harmonie avec le Domaine, il vous sera servi une cuisine végétarienne, avec des produits bio et locaux.

Préparé chaque jour par la cheffe Annie, vous gusterez à la cuisine du monde.

Deux pauses collations sont également proposées dans la journée, pour recharger votre énergie !



Ardèche Secrète

ARDECHE (07)



Votre programme

Stéphanie Le Merle, infirmière et formée aux pratiques douces saura vous guider lors de ce séjour. Son objectif est d'aider chacun(e) à retrouver équilibre et bien-être en alliant mobilité du corps et de l'esprit. Tous les jours, pratiquez du yoga thérapeutique, de la méditation et apprenez des techniques d'auto massage !



Auto Massage

Apprenez l'art de vous automasser pour soulager les tensions, stimuler la circulation et favoriser le bien-être. Avec ou sans objets, ces séances permettent d'apprendre des techniques facilement reproductibles chez soi, favorisant l'autonomie et le maintien d'une routine bien-être au quotidien.

Marche consciente méditative

La marche consciente est une activité apaisante qui associe mouvement et pleine conscience pour reconnecter le corps et l'esprit. Marchez à un rythme très lent et concentrez-vous sur vos ressentis. Cette activité favorise le renforcement de l'équilibre émotionnel et une meilleure connexion à l'instant présent.

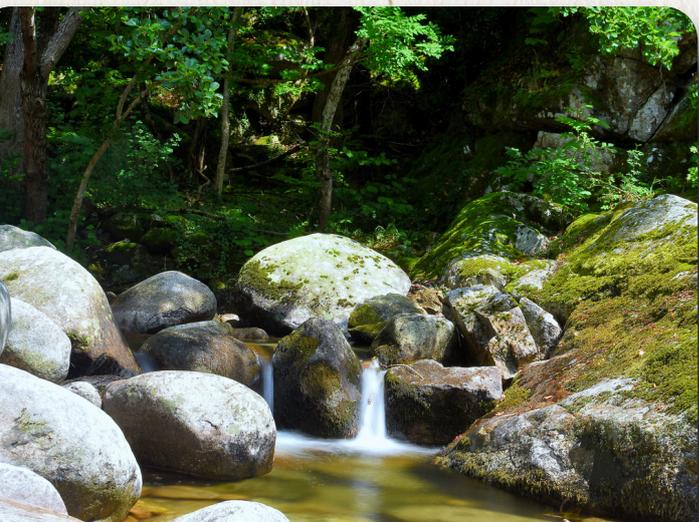
Yoga Thérapeutique

Le yoga thérapeutique propose des pratiques adaptées aux besoins spécifiques de chacun. Au travers de postures adaptées, travaillez une série de mouvements doux et progressifs. Un travail respiratoire est associé à chaque séance. Il agit à la fois sur le corps et l'esprit, contribuant à une meilleure gestion des douleurs chroniques, à la réduction du stress, et au développement de la confiance en soi.



Méditation

La méditation proposée s'appuie sur des techniques simples et guidées, accessibles à tous, même aux débutants. Apprenez des techniques de respiration contrôlée pour vous rapprocher de la pleine conscience et offrez-vous un moment de recentrage et de détente.



Le qui est inclus

- Pension complète
- 2 nuits au Domaine du Taillé à Vessex
- Chambre individuelle
- Les draps
- Les activités et visites mentionnées dans le programme

Le qui n'est pas inclus

- Le linge de toilette
- Le transport jusqu'au lieu du séjour
- Les activités ou visites non mentionnées dans le programme
- Les assurances voyage
- Les dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas noté dans « ce qui est inclus »

Informations utiles

- Activités adaptées aux débutants dans la pratique
- Les activités peuvent se réaliser sur chaise



à partir de

499 €

en pension complète par personne
activités incluses



PROTÉGEZ
VOTRE VOYAGE
avec nos assurances
(Plus de détails en
dernière page)