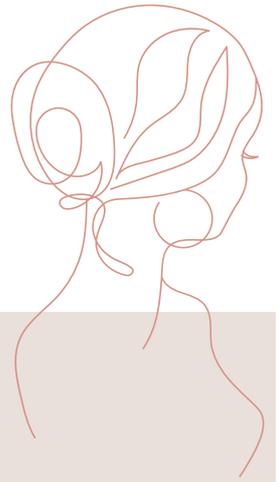
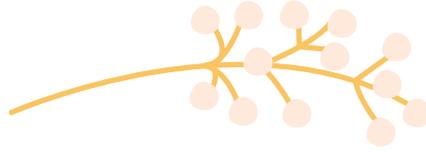


Présentation



Yoga et Féminin sacré - Vibrer sa féminité

Participer à un stage plein de Magie

Entre océan et campagne, venez expérimenter une immersion complète et riche en émotions le temps d'un week-end à l'aube de l'été.

Maïka Lebouc, fondatrice du Studio sous les Pins, coach sportive & professeure de yoga/Pilates et Mathilde Flipo, cheffe de cuisine à domicile, spécialisée en alimentation saine et gourmande, ont le plaisir de vous proposer un séjour autour du **féminin sacré**.

Un programme doux et puissant pour ralentir et prendre soin de soi, c'est également l'occasion de rencontrer des femmes qui vous ressemble et créer une expérience humaine unique.

Situées à quelques kilomètres de la côte Landaise, **Les Maisons Huraïa** offrent un lieu paradisiaque propice au calme et à la détente au cœur de la forêt des Landes. Situées sur un parc privé de deux hectares, l'environnement invite au lâcher-prise, et vous aurez tout le loisir de vous détendre, respirer, méditer sous des chênes centenaires pour vous ressourcer en contact direct avec la nature.

L'option Massage peut être réservée en supplément sur les temps libres.

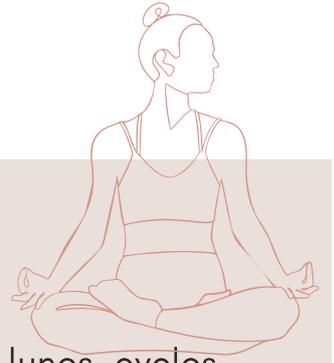


LES MAISON HURAI A

187, ROUTE DE MONLON - 40560 VIELLE-SAINT-GIRONS (LANDES)

EN VOITURE : Autoroute A 63, direction Bayonne - Sortie 12 - Suivre Linxe puis direction Vieille-Saint-Girons (le bourg à ne pas confondre avec Saint-Girons) - Prendre à gauche au stop direction Léon - Au rond-point du Gaoucher, prendre 3ème à droite (ferme du Gaoucher), c'est la route de Monlon ! Après 100 mètres environ, prendre directement à gauche après le N°183, Huraïa est au bout du petit chemin.

Le programme



Vendredi 03 Juin:

- **A partir de 16h** : Installation, détente, goûter d'accueil
- **Temps libre** : plage, balade, massages sur rdv enaomassage
- **19h - 20h30** : Cercle d'accueil, Yin Yoga et atelier "Cycle des lunes, cycles menstruels, comment vivre en symbiose avec ces éléments au quotidien"
- **Soirée** : Buffet repas végétarien & cercle de femmes au clair de Lune

Samedi 04 Juin:

- **9h** : Training détox à jeun de 20 minutes (à la carte)
- **A partir de 9h30** : Collation du matin + jus détox
- **10h30** : Yoga du matin & écritothérapie "Définir mes valeurs, mon objectif de vie"
- **12h** : Brunch végétarien
- **13h30**: Temps libre (plage, détente, nature) + massage en supplément sur rdv.
- **16h30**: Atelier créatif autour de la féminité
- **18h** : Kundalini Yoga et danse tantrique (prévoir une tenue blanche et confortable, ou une robe fluide)
- **19h30** : Diner végétarien
- **Soirée** : Cercle de femmes, sexualité, maternité, féminité.

Dimanche 05 Juin:

- **9h** : Marche ou course à pied à jeun (à la carte)
- **A partir de 9h30** : Collation et jus détox
- **10h** : Morning routine silencieuse
- **10h45** : Méditation sonore avec Ohm Vibra'son (Quitterie & Nancy)
- **12h30** : Brunch végétarien
- Départ libre le sourire aux lèvres et le cœur rempli d'amour

Le weekend comprend :

- **2 nuits hébergement en chambre double / triple** (salles de bain partagées)
- **Boissons chaudes + fruits & fruits secs à disposition tout le week-end**
- **4 Repas végétariens & boissons**
- **Pratiques de Yoga + bain sonore + Ateliers**
- **La taxe de séjour**

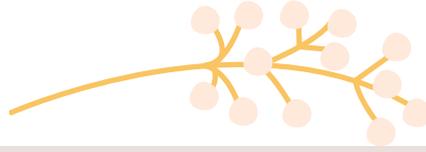
Ce prix n'inclut pas :

- **Le déplacement sur place**
- **Les soins massage sur rdv**

Tarif total **de 425 €**

COVID : Un test PCR ou antigénique vous sera demandé pour le weekend

Formulaire d'inscription



**A renvoyer par mail :
leboucmaika@gmail.com
avec le règlement de votre acompte de 30%, soit 127€**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email :

Mobile :

Avez-vous des demandes ou remarques particulières à signaler avant votre arrivée ? (intolérances alimentaires, problèmes de santé...)

Conditions de réservation et d'annulation :

Votre réservation sera effective à réception:

- **Par courrier ou par email**

(Lebouc Maïka - 14 rue Molière 40100 Dax ou leboucmaika@gmail.com)

- **Du présent formulaire rempli et signé**

- **D'un acompte de 30% du total du montant de votre séjour, soit 127€.**

Par chèque à l'ordre de Maïka Lebouc ou par virement bancaire (TITULAIRE lebouc maika - FR76 13306 00984 23067534000 62 - CODE BIC AGRIFRPP833)

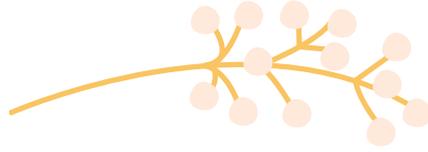
Le solde à régler au plus tard avant le 20 Mai 2022.

Toute annulation à la demande du client devra être notifiée aux organisatrices par email leboucmaika@gmail.com

S'appliquera alors le barème de remboursement suivant :

- **Annulation avant le 20 mai 2022** : remboursement intégral de l'acompte
- **Annulation après le 20 mai 2022** : acompte non remboursé
- **Annulation la semaine précédent la retraite** : 50% du montant total est dû (sauf si justificatif médical ou cas de force majeure)

Formulaire d'inscription



Du à la situation sanitaire particulière liée à la COVID, toute annulation suite à une décision gouvernementale rendant le stage impossible donnera suite au remboursement de la totalité des sommes avancées.

Chaque participante sera tenue d'appliquer sur place les mesures de protection demandées par le gouvernement et sera tenue responsable de l'application de ces règles dans son propre intérêt et celui des autres participantes ; en aucun cas, les organisatrices (MAÏKA LÉBOUC ET MATHILDE FLIPO) ne pourront être tenues responsables en cas de signes ou de maladie de la COVID déclarées sur place ou juste après la fin du séjour.

J'ai pris connaissance des conditions de réservation et d'annulation ci-dessus et certifie que les informations fournies sont justes.

« Bon pour accord » ,

Date et signature,

