



DU 20 AU 22 SEPTEMBRE



WEEK-END NATURE & PILATES

EN AUVERGNE

DU 20 AU 22
SEPTEMBRE

Justine est une amoureuse de la nature, une grande mordue de Pilates et de sport en général et une passionnée de notre belle région et ses volcans. Formée depuis 2017 en méthode Pilates, elle sait s'adapter à tous les niveaux et propose une approche complète de la méthode. Elle est également formée à la méthode De Gasquet et notamment pour accompagner les femmes enceintes et les jeunes mamans dans une pratique sécuritaire lors de leur grossesse et en post-partum. Elle sera ravie d'être votre guide sur les activités corporelles durant ce week-end.



Justine



WEEK-END NATURE & PILATES
EN AUVERGNE

DU 20 AU 22
SEPTEMBRE



Julie

Julie adore préparer des bons petits plats et c'est la reine des encas gourmands. Mais au delà de ses talents en cuisine, elle vous accompagnera lors des ateliers à thème. Vous pourrez profiter de ses connaissances sur les huiles essentielles, de sa douce voix lors d'une méditation sous les étoiles ou encore de son soin relaxation rebozo.

Dans la vie, Julie accompagne les futures/jeunes mamans dans la préparation et le soutien post-natal.

Si c'est ton cas, tu pourras profiter de ses connaissances durant le weekend.



WEEK-END NATURE & PILATES
EN AUVERGNE

DU 20 AU 22
SEPTEMBRE

L'hébergement



Proche de Miremont, de son château et du lac des Fades, La Picolina domine le hameau de Puy Chauvet à 630m d'altitude. Avec sa vue panoramique du Puy-de-Dôme et du Sancy, vous trouverez le calme et le charme de l'authenticité. Loin des nuisances visuelles et sonores, dans un cadre Zen et bucolique, le gîte sera pour nous un point d'ancrage.



WEEK-END NATURE & PILATES
EN AUVERGNE

DU 20 AU 22 SEPTEMBRE

Pour qui ?



Que vous soyez enceinte ou jeune maman, active ou à la retraite, ce week-end est fait pour vous. Peu importe le moment de vie que vous traversez, ce week-end est un moment pour vous, un plongeon dans la personne que vous êtes, un retour aux sensations du corps, dans la nature. Plus les femmes du groupe sont à différents stades de vies, plus le partage et l'entraide sont beaux et forts.

Et tu peux même venir avec ton bébé (moins de 6/7 mois).



WEEK-END NATURE & PILATES

EN AUVERGNE

DU 20 AU 22 SEPTEMBRE



AU PROGRAMME

Vendredi

18h00



Pot d'accueil

18h30



Cercle d'ouverture

20h00



Dîner

21h30



Yoga Flow

WEEK-END NATURE & PILATES
EN AUVERGNE

DU 20 AU 22
SEPTEMBRE



AU PROGRAMME

Samedi

8h45



Petit déjeuner

10h00



Pilates doux

11h00



Atelier à thème

12h30



Déjeuner, Temps libre

15h00



Rando Pilates

19h30



Dîner

21h00



Méditation sous
les étoiles

WEEK-END NATURE & PILATES

EN AUVERGNE

DU 20 AU 22 SEPTEMBRE

AU PROGRAMME



Dimanche

8h45



Atelier à thème

11h00



Brunch

14h30



Pratique Corporelle
& Cercle de clôture



WEEK-END NATURE & PILATES
EN AUVERGNE

DU 20 AU 22 SEPTEMBRE

Tarif



Tarif total : 400€ (incluant ce qui est mentionné ci-dessous)

Tarif early bird* : 350€

*Early bird : réservation faite (acompte versé) avant le 12 mai

Inclus

- Tous les cours et pratiques corporelles
- Les ateliers à thème
- Les repas, boissons et collations
- Les deux nuits au gîte

Non Inclus

- Le transport (mais possibilité de mettre en place un covoiturage)
- Votre assurance
- Le matériel pour la pratique (tapis, plaid, coussin de grossesse)
- Tout ce qui n'est pas spécifié dans inclus

Ce week-end est ouvert à toutes les femmes peu importe leur niveau de pratique en pilates et en yoga.

Il convient d'un minimum de 6 participants pour sa réalisation.

WEEK-END NATURE & PILATES
EN AUVERGNE

DU 20 AU 22 SEPTEMBRE

Modalités de réservation



PLACES LIMITEES
12 PERSONNES
GROUPE INTIMISTE

Pour valider la réservation, un acompte de 115€ est nécessaire*.
Le reste à verser au plus tard 1 mois avant le week-end, soit fin août.

Tous les paiements se feront par virement bancaire.

Facilité de paiement possible, merci de nous contacter si vous souhaitez étaler les paiements. Nous verrons ensemble quelles sont les meilleures solutions adaptées à votre situation.

**Acompte non remboursable, sous toute condition.*

WEEK-END NATURE & PILATES

EN AUVERGNE

DU 20 AU 22 SEPTEMBRE



Nous contacter



Julie

06 71 00 20 69

bonjourbonheurbp@gmail.com



Justine

06 88 66 56 36

justinformepilates@gmail.com

Nous avons hâte de vous cocooner et de vous offrir un week-end bien-être et connexion à soi inoubliable. Avec beaucoup d'amour,
Justine & Julie

WEEK-END NATURE & PILATES

EN AUVERGNE
