

Weekends à Mimizan 8 /9 juin 2024 – 21/22 sept 2024
« **Trouver sa force intérieure avec le soutien des 4 éléments** »



Programme :

Le lien avec les 4 éléments va nous aider à nous relier à notre féminin, le 2ème chakra et à prendre conscience, à respecter, à écouter notre force intérieure.

- ❁ ateliers de yoga, yoga au féminin, mais pas que
- ❁ mantras, méditations, chants,
- ❁ pratiques en contact avec la nature (mer, lac, forêt)
- ❁ atelier de danse orientale avec Léa, qui va nous amener le feu !
- ❁ ballade en trottinette électrique pour le fun ou sortie en pirogue pour une expérience méditative
- ❁ repas libanais végétariens concoctés par notre cheffe Amira
- ❁ possibilité de réserver des massages avec Léa (sur temps libre, en supplément)

Lieu: l'Airial des pins, à Mimizan

- ❁ en nature, calme entre lac et océan (12km de Mimizan Plage)
- ❁ logement en chambres doubles ou triples (lits séparés)
- ❁ salle de yoga donnant sur la nature
- ❁ piscine et spa
- ❁ cuisine libanaise préparée par notre Cheffe Amira



Tarif tout compris : 350 euros (acompte 100 euros)