



Jeûne & Yoga

Repartez du bon pied

SAINT-JEAN-DE-LUZ

Séjour remise en forme
Jeûne intermittent & YOGA
Du 13 au 17 avril 2025
à partir de 630€ / pers

Repartir du bon pied

Le quotidien, le stress, la vie à mille à l'heure, l'incitation à la sur-consommation nous font perdre la tête et nous éloignent de ce qui est fondamental pour notre corps et notre esprit.

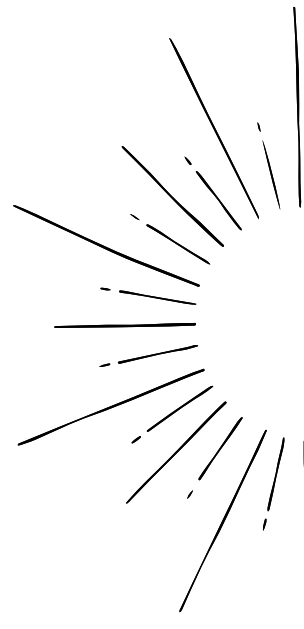
Nous le savons, pour nous tenir en bonne forme physique et mentale, nous devons adopter une hygiène de vie consciencieuse : pratiquer une activité physique, adopter une alimentation saine, limiter le sucre, limiter les excitants, respirer, méditer ... Autant d'habitudes délicates à acquérir qu'à maintenir, oubliant au passage, pourquoi il est si important de les garder.

Je vous propose de vous emmener avec moi 5 jours pour faire un break au grand air et vous permettre de repartir sur le bon chemin, en douceur et dans une ville aussi ressourçante que réconfortante : Saint-Jean-de-Luz.

Entre yoga, méditation, marche au bord de la baie et repas sains (sans viande), vous disposerez de vos après-midi de libre pour visiter la ville et le pays basque.



Planning



Vous arriverez le dimanche 13 avril à partir de 17h à l'hôtel le Grand Hôtel de la Poste - 83, rue Gambetta à Saint-Jean-de-Luz.

Nous débuterons chaque journée par une session de YOGA et MEDITATION avant de prendre un petit-déjeuner équilibré.

Après ce temps de restauration, nous partirons depuis l'hôtel marcher sur l'un des trois circuits prévu pour une durée de 2h30 à 3h.. Nous parcourons le long du littoral, avec chaque jour une destination différentes : le Fort de Soccoa, plage d'Erromardie et plage de Lafitenia.



Le climat basque étant tout aussi caractériel que son pays, nous maintiendrons ce temps de marche, à l'exception de prévision météorologique dangereuse.

Après ce temps de marche, nous rentrerons déjeuner à l'hôtel. Vous profiterez de vos après-midi librement pour visiter la ville de Saint-Jean-de-Luz et ses environs. En supplément, vous pourrez vous offrir un instant de thalassothérapie dans l'établissement de Thalazur.



En fin de journée, rendez-vous à l'hôtel à partir de 19h30 / 20h pour des temps de paroles, mini-conférences et ateliers afin de dépasser, tous ensemble, cette étape importante du jeûne intermittent: l'absence de repas.

Les thématiques abordées seront : les bienfaits du jeûne intermittent, des ateliers "Yoga du visage" et auto-massage drainant lymphatique, quelques bases de naturopathie ...

L'hôtel



Nous séjournons au Grand Hôtel de la Poste, idéalement situé en centre ville à 3 minutes à pied de la plage, juste à côté de la rue piétonne.

Demeure historique, le Grand Hôtel de la Poste est un ancien Relais de Poste du XVIIIe siècle sur la route de l'Espagne.

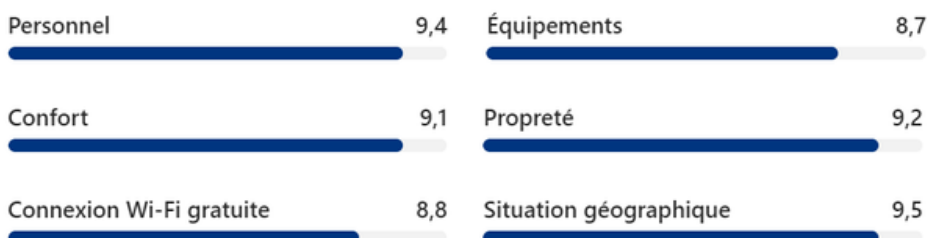
L'hôtel est rendu célèbre par le passage du Marquis de La Fayette lors de son départ pour les Amériques pour aider les insurgés à gagner leur indépendance. Il est aujourd'hui un hôtel de caractère à la décoration Néo-Basque unique.

Le Grand Hôtel de la Poste participe à de nombreuses actions éco-responsables.

La literie de l'hôtel est confortable. Vous trouverez les notes booking ci-dessous.

8,6 Superbe
1 883 expériences vécues

Catégories :



Jeûne intermittent

Durant ce séjour, nous vous proposons de pratiquer le jeûne intermittent. **Aucune obligation de pratiquer le jeûne si vous souhaitez participer à ce séjour, vous pourrez dîner par vos propres moyens.**

Le jeûne offre de nombreux bienfaits pour la santé en permettant de mettre notre système digestif au repos. En espaçant les périodes d'alimentation, le corps se régénère et se détoxifie, permettant de soulager le système digestif, qui travaille sans relâche à l'assimilation de nos repas.

Le repos accordé à nos estomacs et nos intestins vont avoir un impact positif sur la santé digestive globale. Apportant de nombreux bénéfices pour la santé métabolique, il aide à réguler la glycémie en favorisant une meilleure sensibilité à l'insuline.

Le jeûne intermittent peut également aider à diminuer l'inflammation dans le corps, en réduisant celle-ci. Il contribue à prévenir certaines maladies chroniques et améliore le bien-être global.

Durant ce séjour, nous sauterons le dîner. Afin de passer cette étape, nous nous retrouverons pour de petites conférences abordant des thématiques différentes.

Votre dernière collation devra être, idéalement, avant 16h, afin de pouvoir pratiquer le "8/16" : nous pourrons nous alimenter sur une période de 8h et nous jeûnerons sur une période de 16h.



Votre séjour

Du 13 au 17 avril 2025
à partir de 630€ / pers *

Ce tarif comprend :

- L'hébergement en chambre double partagée lors de ce séjour (deux lits simples). Possibilité de chambre individuelle avec supplément.
- Le petit-déjeuner et le déjeuner.
- Cours de yoga et méditation chaque matin.
- Ateliers et conférences du soir

Il ne comprend pas :

- Le transport jusqu'à Saint-Jean-de-Luz
- Le repas du soir (si vous ne souhaitez pas pratiquer le jeûne intermittent)
- Les activités de l'après-midi, telle que la thalassothérapie, je vous aiderez à organiser cette activité si vous le désirez.

* Le séjour sera maintenu à partir de 6 inscrits et un maximum de 10 participants.

INFOS & RESA :

Agence ON MY WAY

agence.onmyway@gmail.com Tél. : 06 79 54 48 41

Prochaines dates :

du jeudi 29 mai au jeudi 17 avril

du vendredi 17 au lundi 20 octobre



LES RETOURS



Kalou

Bien arrivées à Tarbes, séjour génial 👍
Un grand merci à Cyrielle pour sa gentillesse et son dévouement
Très bon week-end à vous toutes
Bisous et peut être à une prochaine aventure 😊🤗

19:35

Laurence

Cyrielle, merci pour ta générosité et ta prévenance... jusqu'au bout. J'ai été ravie de faire le trajet retour en votre aimable compagnie. Vous avoir à mes côtés la gare, Elizabeth et toi était plus joyeux. Un départ au top ! 💕

13:00

Super 👍

Désolée pour le retard
Je te souhaite une très bonne semaine et plein de belles choses dans ta vie.
Ce séjour m'a fait beaucoup de bien et je t'en remercie
Gros bisous 🤗

LES PHOTOS DES PARTICIPANTES



