

# RETRAITE BIEN-ÊTRE

## BASTIDE DU MOURRE

---

### DIMANCHE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE

Arrivée des participants à la Bastide  
du Mourre  
Séance douce de Yin Yoga  
Dîner à la Table d'Hôtes  
Atelier de voyage sonore et relaxation  
profonde

### MARDI 3 OCTOBRE

Réveil tonique : Yoga Vinyasa et méditation  
Petit-déjeuner nutritif et équilibré  
Déjeuner énergisant  
Atelier de cuisine saine et végétale  
Séance de Kundalini (yoga et méditation)  
Dîner à la Table d'Hôtes  
Cérémonie Cacao : expérience de connexion  
et de partage  
Temps libre et relaxation nocturne

### LUNDI 2 OCTOBRE

Réveil en douceur : séance de Hatha Yoga au  
lever du soleil  
Petit-déjeuner équilibré  
Randonnée guidée dans la nature  
Déjeuner nutritif  
Temps libre ou soin personnalisé au Spa  
*On The Wild Side (en option)*  
Session de Yoga Kundalini  
Dîner végétal  
Temps libre et relaxation nocturne

### MERCREDI 4 OCTOBRE

Réveil en douceur : session de Yoga Kundalini  
Petit-déjeuner nutritif et revitalisant  
Temps libre  
Brunch léger et nourrissant  
Moment de partage et de clôture  
Départ des participants

---

#### SERVICES NON INCLUS DANS LE TARIF

- Le transport jusqu'à la Bastide du Mourre (nous restons à votre disposition pour vous aider à organiser cela)
- Les activités optionnelles proposées pendant le séjour
- Les boissons alcoolisées

#### CONDITIONS DE PAIEMENT & D'ANNULATION

- Tarif de 1 030€ (chambre single) ou 1 430€ (chambre double soit 715€ par personne) comprenant la chambre, les repas et les activités (hors soins au tarif de 120€)
- Paiement d'un acompte de 50% à la date d'achat (non remboursable)
- Le solde est prélevé automatiquement le 15 septembre sur la carte bancaire ayant servi au paiement de l'acompte
- En cas de réservation après le 15 septembre 2023, l'intégralité du séjour est prélevée au moment de la réservation
- Annulation possible (sans remboursement d'acompte) jusqu'au 15 septembre
- Aucune annulation et/ou remboursement après cette date