

# Détente, méditation et bien-être sur le plus grand volcan d'Europe en 3 jours / 2 nuits

Découvrez la beauté du paysage volcanique du Cantal et profitez d'une journée complète de relaxation avec des massages personnalisés et des pratiques respiratoires.

3 jours / 2 nuits

Dates à définir hors vacances scolaires

## **Vous aimerez...**

- L'espace balnéo mis à votre disposition pour vous relaxer le jour de votre arrivée
- La journée entièrement dédiée à prendre soin de vous, vous serez pris en charge et dorloté à travers des pratiques relaxantes et des massages aux huiles chaudes.
- Les séances d'initiation à la pratique méditative de la pleine présence.
- Vous reposer dans un cadre chaleureux et accueillant.

## **Votre aventure...**

Nous vous invitons lors d'un week-end à adopter un autre rythme et à vous laisser aller afin de vivre pleinement l'instant présent au cœur du volcan cantalien.

Une maison charmante aux hôtes accueillants vous offre son panorama sur le chaos de casteltinet où peut s'observer la profondeur et la douceur du paysage volcanique.

Profitez d'une journée de bien-être incluant un espace de partage la matinée autour de pratiques relaxantes et un moment individuel de massage l'après-midi.

Vous serez invités à partager un moment de pratique méditative de pleine présence.

Puisse les temps libres vous apporter calme et sérénité.

## J1

### **Accueil et installation**

Arrivée à 17h.

Profitez d'un moment de détente dans l'espace bien-être sauna-jacuzzi

Repas à 19h45

## J2

### **Journée détente**

Rendez-vous à 9h30 dans la salle de relaxation pour débiter le programme avec un exercice sur la bonne pratique de la respiration, une relaxation aux bols tibétains avec méditation, l'apprentissage de l'auto-massage.

Vivez un moment convivial autour d'une tisane et explorez votre intériorité en toute tranquillité.

A 12h nous prendrons le temps de déjeuner dans le calme autour d'un plat traditionnel ayurvédique permettant une digestion facile pour accueillir les massages de l'après-midi.

A 14h à tour de rôle, chacun recevra un massage complet et adapté d'une durée d'1h30.

A 18h, rendez-vous pour un atelier découverte de la méditation de pleine présence avec présentation, méditation et temps d'échange.

Repas à 19h45

J3

### **Fin du séjour**

pratique méditative et temps d'échange de 8h à 8h45,

petit-déjeuner

Echange et possibilités d'itinéraires balades pour terminer le séjour en beauté avant le départ.

### **Prix : à partir de 373 €/personne en chambre d'hôtes\***

détaillé comme suit sur une base de deux personnes :

hébergement 3 nuits en chambre double avec ses prestations \* : 198 €/personne

prestation journée détente massage : 350 €

### **en formule chambres d'hôtes,**

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre double 3 nuits (tarif 2 personnes dans la même chambre) \*
- La pension complète incluant tous les petits-déjeuners, tous les dîners \*
- Les pratiques des soins encadrées par une personne qualifiée et le déjeuner du jour 3.
- l'accès à l'espace bien-être le J2\* (sauna infrarouge, jacuzzi haut de gamme)
- les deux séances de pratique méditative \*
- les itinéraires randonnées \*

Le prix ne comprend pas :

- les services non mentionnés ci-dessus

## **Les intervenants :**

Vos hôtes : Chrystelle et Hugues s'occupent de vous recevoir dans un cadre bienveillant, vous mitonnent petits-déjeuners et repas tout au long de votre séjour. Chrystelle encadrera les pratiques méditatives.

Bien-être et massages : Depuis 3 années, Coralie se forme à l'Ayurvêda, une médecine ancestrale holistique qui lui permet d'accompagner les personnes d'une manière plus globale.

Cette pratique lui enseigne comment prendre en charge une personne pour soulager des douleurs, adopter un rythme et une hygiène de vie en accord avec sa constitution, rétablir l'harmonie dans son corps et son esprit, se libérer de facteurs déséquilibrants et se sentir bien avec soi-même par la pratique de massages, soins spécifiques, alimentation, pratiques respiratoires, etc.

Entre son ouverture à différentes pratiques, mais aussi son chemin de vie, ses voyages...son approche du massage évolue, s'affine : elle se l'approprie, y intègre ses nuances jusqu'à créer et faire évoluer ses propres soins et aura à cœur de vous en faire profiter durant votre séjour.

Pour toute réservation, informations et demandes, merci de nous contacter par mail :

La maison de Jeanne : [www.maisondejeanne.net](http://www.maisondejeanne.net)

maisonchautard@orange.fr

Coralie : [www.massageauvergne.com](http://www.massageauvergne.com)

coraliecombacon@gmail.com