Week-end Bien-être et détox

SAMEDI:

9h30: Atelier Do In.
11h: Espace Bien-être.
12h30: Repas au Relais.
14h: Randonnée.
15h30: Atelier cosmétique.
17h: Espace Bien être.
19h30: Diner au Relais.
21h: Soirée conférence.

Du 28 au 29 mai 2022
269€ au lieu de 300€

DIMANCHE:

Matin: Sylvothérapie.
12h: Repas au Relais.
14h: Pilates.
15h30: Atelier cuisine.

Week-end Remise en forme et détox

SAMEDI:

9h30: Atelier Do In.
11h: Espace Bien-être.
12h30: Repas au Relais.
14h: Sylvothérapie et randonnée.
17h: Espace Bien être.
19h30: Diner au Relais.
21h: The Mix—Dance fitness

Du 4 au 5 juin 2022
269€ au lieu de 300€

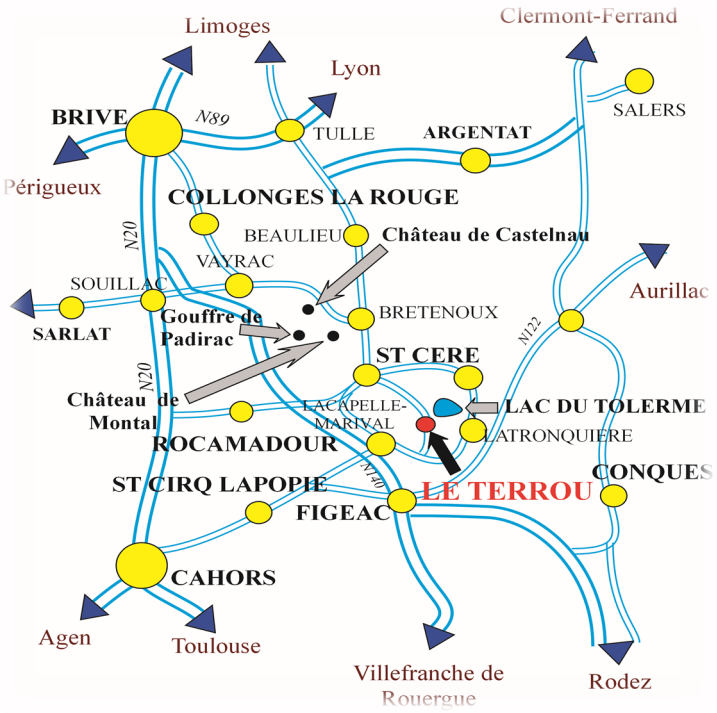
DIMANCHE:

Matin: Sylvothérapie et randonnée.
12h: Repas au Relais.
14h: Conférence.
15h30: Piloxing.
17h: Espace Bien-être.

Renseignements Inscriptions

Village vacances
CAP France TERROU
Le Bourg 46120 TERROU

Tél: 05.65.40.25.25
contact@cfterrou.fr
WWW.capfrance-terrou.com



Séjours à thème Bien-être

AU CŒUR D'UN VILLAGE QUERCYNOIS

Pour vous ressourcer dans un cadre pleine nature, avec un encadrement spécialisé autour de massages, ateliers conseils avisés pour continuer vos vacances en rentrant chez vous.

Tourisme - Bien-être et gastronomie en Quercy - Périgord

Jeûne et randonnées

Fatigué au quotidien, impression de lourdeur physique ou mentale, stressé ou envie d'évacuer les toxines ?
Le jeûne peut vous aider !

Nous vous proposons une semaine mêlant randonnées et jeûne du type Buchinger, c'est-à-dire un apport de 250kcal par jour (jus de fruits, tisanes, bouillons).

Le concept

Toute personne en bonne santé peut pratiquer une semaine du jeûne avec un accompagnement adapté pour purifier son esprit et son corps.

599€ */ personne

Du 26 mars au 01 avril 2022
Du 15 au 21 octobre 2022

Au programme

Tous les matins à 8h30: cohérence cardiaque.
8h40: jus frais puis à 8h50 éveil musculaire.
9h: randonnée.12h: étirements.
12h10: cohérence cardiaque.12h20 infusion.
12h30: activités différentes chaque jour de type sophrologie, massage, magnétisme, sieste, atelier cosmétiques …
19h: cohérence cardiaque. 19h10: bouillon.

Soirées thématiques et reprise alimentaire le mardi soir avec élaboration des menus le mercredi et débriefing le jeudi soir. Départ le vendredi après l'atelier légumes lacto fermentés et le repas de reprise.

Séjours hors taxe de séjour et adhésion.
Animaux acceptés avec supplément (10€/nuit)
Chambre individuelle sur demande (20€/nuit)

Vous aimerez: L'accès libre à l'espace Bien-être, une visite d'huilerie traditionnelle, les ateliers et conférences.

Bien-être et tourisme

Pour décompresser au maximum, nous vous avons concocté des programmes mêlant découverte du Lot, activités sportives, activités de détente et reconnexion avec soi-même.

SAMEDI: arrivée à partir de 17h, installation, dîner et soirée libre.

DIMANCHE: 9h: atelier sophrologie (1h30). 11h: espace Bien-être, massages et magnétisme (supplément). Repas au village. Après-midi: atelier Do in (auto-massage) et conférence autour de l'alimentation. 18h: espace bien-être, massage.

VALLÉES LOT & DORDOGNE OCCITANIE

850€ */ personne

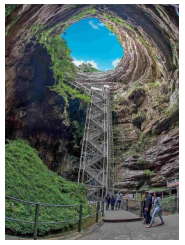
Du 09 au 16 juillet 2022

LUNDI: 9h: pilates, stretching, relaxation active.11h: espace bien-être, massage et magnétisme. Repas au village. Après midi : sortie touristique. 18h: espace bien-être.

MARDI: pilates, pilates paille, relaxation. 11h: espace bien-être, magnétisme (supplément). Repas au village. Après midi: sortie touristique.18h: espace bien-être.

MERCREDI: randonnée au Lac du Tolerme. Repas au village. Après midi: espace bien-être et magnétisme (en option).

JEUDI: atelier cosmétique. 11h: espace bien-être. Pique nique. Après midi: sortie touristique. 18h: espace bien-être.



VENDREDI: Sylvothérapie. Repas au village. Après midi: sortie touristique. 18h: espace bien-être, massage ...

SAMEDI: départ après le petit déjeuner.

8 activités avec des intervenants diplômés. 1 massage d'une heure au choix et 4 sorties touristiques.

Remise en forme et détox

Le séjour remise en forme et détox se décompose de la façon suivante: 50% d'activités sportives dynamiques et 50% d'harmonisation du corps et de l'esprit pour redonner toute l'énergie dont nous avons besoin.

SAMEDI: arrivée à partir de 17h, installation, dîner et soirée libre.

DIMANCHE: matin: sylvothérapie. Repas au village. Après midi: atelier Do in et conférence (3h). Espace Bien-être et massages (option).

LUNDI: matin: randonnée à Rocamadour. Repas au village. Après-midi: atelier cosmétiques (2h). Espace bien-être, massages, magnétisme (option).

Du 16 au 23 avril2022

850€ */ personne

MARDI: matin: pilates, pilates paille, relaxation.
11h: espace bien-être, magnétisme (option).
Repas au village. Après-midi: sortie touristique.
18h: espace bien-être.

MERCREDI: matin: stretching (1h30). Espace bien-être, magnétisme (en option). Repas au village. Après-midi: body Art (1h). Espace bien-être.

JEUDI: matin: sophrologie (1h30).
Espace Bien-être. Repas au village.
Après-midi: pilates (2h). Espace Bien-être.

VENDREDI: matin: postural (1h30).
Espace bien-être, massage.
Repas au village. Après-midi: atelier cuisine détox (2h). Espace Bien-être.
Magnétisme, massage (option

SAMEDI: départ après le petit déjeuner.

12 activités avec des intervenants diplômés. 1 massage d'une heure au choix .