



WEEK-END RESSOURCEMENT YOGA & SPA

Accordez-vous cette bulle de bien être !

Vous ressourcer, ralentir après l'activité de la rentrée, retrouver de l'énergie et aborder l'automne avec plus de sérénité.

Guidée par une instructrice expérimentée, vous apprendrez des techniques pour gérer le stress, améliorer votre bien-être au quotidien et retrouver votre équilibre.

**SÉJOUR DÉDIÉ
AUX FEMMES**

Venez à deux !
Partagez ce week end
bien-être avec une
personne qui vous est
chère, une amie, votre
sœur, votre maman,
votre fille...

(Chambres lit double).

DATE

**du vendredi 25 sept
au
dimanche 27 sept 2026**

**RÉSERVEZ VOTRE
PLACE DÈS
MAINTENANT SUR :**

LE SÉJOUR COMPREND

- ✓ 4 séances de yoga
- ✓ 2 ateliers bien-être
*comment apaiser le stress, mieux vivre ses
émotions et retrouver ses ressources*
- ✓ 2 sessions de spa (sauna & jacuzzi)
- ✓ 2 brunchs gourmands
- ✓ 2 dîners
- ✓ Hébergement 2 nuits

+33 7 85 21 05 09



- VOTRE EXPERIENCE BIEN-ÊTRE AU DOMAINE LE MAGNOLIA -

Le Domaine : Demeure
du XIXe siècle rénovée
Spa privatif (sauna, jacuzzi)

Terrasse panoramique vue montagne noire,
calme, vaste prairie entourée de champs

**Un groupe intimiste de 8
participantes maximum,
pour un accompagnement attentif à
chacune.**

RÉSERVATION



Peggy,
gérante du domaine

☎ 07 85 21 05 09

✉ peg.emeric@gmail.com
www.location-lauragaise.com

JOURNEE TYPE

9h : **Hatha Yoga**

10h30 : **Atelier "se ressourcer"**

11h30 : Repas brunch

Pm : libre **Spa** / détente / balade

17h30 : **Restorative yoga**

19h : Dîner

Arrivée vendredi à partir de 16h
Départ dimanche jusqu'à 16h

**programme à titre indicatif
pouvant être modifié*

LIEU

**Location Lauragaise
AGUTS (81)
à 50 mn de Toulouse**

TARIF

**480 € par personne*
tout inclus**

**sur la base d'une chambre partagée*

INTERVENANTE



Mélanie,
Coach certifiée

(life & pro coaching - Rncp)
et **professeure de Yoga**
(hatha, restorative, nidra)

☎ 06 83 64 20 01

www.ressourcescoaching.com
melanie.portetledoze@gmail.com

