

SEPTEMBRE 2025

BEAUMONT EN PÉRIGORD

À 30 MINUTES  
DE BERGERAC

# SÉJOUR

Yoga, Spa & Randonnée



UN LIEU DE BIEN-ÊTRE,  
PROPICE À LA DÉTENTE  
ET AU CALME

[info@reconocerterapia.com](mailto:info@reconocerterapia.com)



+33 6 79 90 59 62



# PROGRAMME

**DIMANCHE 14**

## SAMEDI 13

- 10h00** Randonnée autour de Naussanes, boucle de 7,8kms (2h45, niveau facile). RDV sur le parking devant la mairie de Naussanes à 10h. Prévoir de quoi manger durant la randonnée (sandwich), on prendra le piquenique en cours de balade.
- 13h30** Départ de Naussanes vers la Borie du Chevrier (15min de route).
- 14h00** Accueil à la Borie du Chevrier, accès aux chambres.
- 14h30** Hatha Yoga autour de la piscine (1h15).
- 16h00** Temps libre pour profiter de la piscine, de l'espace Bien Etre (Jacuzzi et Sauna à Infrarouges, sur réservation inclus dans le tarif du séjour).  
*Possibilité de réserver un massage avec Lucile en supplément.*
- 18h00** Cours de Hatha Yoga autour de la piscine ou en intérieur (1h15) selon météo.
- 19h30** Repas du soir (entrée, plat, dessert) format buffet (possibilité de menus végétarien ou végétan).
- 21h00** Yoga Nidra du sommeil

**8h00** Cours de Hatha Yoga autour de la piscine ou en intérieur (1h15).

**9h30** Petit-déjeuner

**10h30** Temps libre pour profiter de la piscine, de l'espace Bien Etre (Jacuzzi et Sauna à Infrarouges, sur réservation inclus dans le tarif du séjour).

*Possibilité de réserver un massage avec Lucile ou d'assister à un partage autour du yoga et du bien être.*

**12h30** Repas type snacking (possibilité végétarien ou végétan).

**14h00** Boucle autour de la Borie (8km).

**16h30** Retour de la randonnée, goûter et retour d'expériences.

**17h00** Fin du séjour.



### ✓ Ce séjour inclus :

- \* Trois cours de Yoga tous niveaux (1h15),
- \* Deux randonnées de 8km chacune, niveau facile (2h30),
- \* Un cours de Yoga Nidra du sommeil (0h45),
- \* L'hébergement en chambres partagées par 2 à 3 personnes ou en chambres individuelles du samedi au dimanche,
- \* Trois repas et un goûter : dîner du samedi, petit-déjeuner, déjeuner et goûter du dimanche, (possibilité végétariennes, végétan)
- \* Accès libre à la piscine tout le long du séjour,
- \* Accès à l'espace Bien être privatisé,
- \* Prêt des accessoires de yoga (Briques et sangles).
- \* Petit groupe garanti (max 10 personnes)

### ✗ Ce séjour n'inclus pas :

- \* Le transport pour se rendre sur le lieu de la retraite,
- \* Votre matériel de yoga (tenue, tapis, couverture), possibilité d'en prêter si révenue à l'avance,
- \* Les boissons,
- \* Les massages, séances de thérapie,
- \* Le piquenique du samedi midi.

# TARIF

- \* Chambre individuelle en lit double : 310€/p
- \* Chambre partagée en lit simple : 260€/p
- \* Tarif par personne pour un couple ou deux personnes dormant dans le même lit : 230€/p

Acompte à verser au moment de la réservation : 50%

Attention il n'y a que deux options lit double, une en chambre et l'autre en cabane insolite.