

SÉJOUR

Yoga, Spa & Randonnée

MAI 2026

BEAUMONT EN PÉRIGORD

À 30 MINUTES
DE BERGERAC



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

www.reconocerterapia.com

info@reconocerterapia.com

+33 6 79 90 59 62



PROGRAMME

DIMANCHE 10

SAMEDI 9

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 vëgan).

21h00 Yoga Nidra du sommeil

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

9h30 Petit-dëjeuner

10h30 Boucle autour de la Borie (8km).

13h00 Repas type snacking (possibilité végétarien ou vëgan).

14h30 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.

16h30 Retour d'expériences

17h00 Fin du séjour.

TARIF

- * Chambre individuelle en lit double : 360€/p
- * Chambre partagée en lit simple : 280€/p
- * Tarif par personne pour un couple ou deux personnes dormant dans le même lit : 240€/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.

✓ 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-dëjeuner, déjeuner et goûter du dimanche, (possibilité végétariennes, vëgan)
- * 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 prévenue à l'avance,
- * Les boissons,
- * Les massages, séances de thérapie,
- * Le piquenique du samedi midi.

