

Stage RESSOURCEMENT entre océan et forêt landaise :

Surf, Yoga, Coaching de Vie, Alimentation Crue

2 Stages exceptionnels, du 8 au 11 mai 2014 et du 8 au 14 juin 2014

Moniteur de surf et professeur de yoga diplômés s'associent à un accompagnement personnalisé et à l'alimentation crue pour vous proposer 2 stages de printemps exceptionnels !

Chaque jour, au programme : 1 session de surf (ou de SUP selon la météo), 1 session de yoga, 1 séance de coaching, tout en découvrant l'alimentation bio, végétalienne et crue.

L'hébergement se fera au Nature Surf Camp à Messanges, dans les Landes (40).
Les chambres sont partagées.



Dans un cadre de verdure apaisant, à proximité de la piscine et du faré, vous goûterez au plaisir de vous occuper de vous : de découvrir ou approfondir votre pratique du surf, du yoga, ainsi que vos connaissances de vous-même. Mais aussi de vous reposer, vous nourrir sainement, vous ressourcer au bord de l'océan ou du lac, aller faire un tour en vélo avec ceux disponibles gratuitement sur place.

Venez vous régénérer dans la joie ...

Tout au long de ce séjour de qualité, vous serez guidé(e)s par



Mathieu
Surf

www.surf-landes-evasion.fr



Agathe
Yoga

www.yogasana.fr



Jean
Coaching

www.vivresapassion.com



Johanne
Alimentation

www.naturalistic.fr

PROGRAMME

MAI : 4 jours du 8 au 11 mai 2014

Accueil : Jeudi 8 Mai à partir de 11h

Départ : Dimanche 11 mai vers 17h

400 € le stage - tarif early bird de **370 €** avant le 14/04/14

JUIN : 7 jours du 8 au 14 juin 2014

Accueil : Dimanche 8 juin à partir de 11h

Départ : Samedi 14 Juin vers 17h

800 € le stage - tarif early bird de **700 €** avant le 14/04/14

MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription : Préinscription nécessaire car les places sont limitées (12). Merci d'envoyer vos coordonnées ainsi qu'un chèque d'acompte de réservation de 50% du montant du stage à l'ordre de **NATURALISTIC** à envoyer à l'adresse suivante (virement possible, nous consulter) :

Association Naturalistic
Johanne UTARD
1182 Route du Caillaou
40260 Lesperon



Conditions financières (hébergement et repas inclus) :

Stage de Mai (4 jrs) : 400 euros le stage - tarif early bird* de 370 euros avant le 14/04/14

Stage de Juin (7 jrs) : 800 euros le stage - tarif early bird* de 700 euros avant le 14/04/14

**Early bird : Réservez tôt, payez moins cher.*

Conditions d'annulation et de remboursement : Acompte remboursé si une autre personne peut se substituer à vous, sinon l'acompte est reporté sur un autre stage.

Facilité de paiement : nous consulter

Pour tout renseignement, info, co-voiturage et inscription :

JOHANNE – Téléphone : 06 14 22 06 07

Email : johanne@naturalistic.fr

Infos pratiques :

Comment venir ?

Toutes les informations figurent ici : {HYPERLINK "http://nature-surf-camp.com/fr/comment-venir-au-surf-camp"} . Si vous venez en train : navette et co-voiturage depuis la gare de Dax, nous consulter.

Quoi amener ?

Les draps sont fournis, par contre emportez vos troussees et serviettes de toilettes, ainsi que vêtements et effets personnels (n'oubliez pas le maillot !!). Pour ce séjour, merci de prévoir également : des chaussures permettant de marcher un peu, des chaussons, une lampe torche, matériel de prise de notes divers, prévoir des tenues confortables (vêtements légers et vêtements chauds, le temps est imprévisible).

Tout le matériel pour le surf et le yoga est fourni, cependant si vous avez votre propre matériel et souhaitez l'amener, vous êtes les bienvenu(e)s.

La nourriture :

Elle sera... crue (!), bio, végétalienne, de type frugivore (fruits et légumes, jus de fruits et légumes, oléagineux, graines germées, etc..) avec des préparations qui vont vous ravir les papilles. Le fait d'être un petit groupe nous permet une certaine flexibilité. Pas d'inquiétudes pour celles ou ceux qui trouveraient que la detox est trop forte, nous nous adopterons pour vous faire des petits plats sur mesure.

A savoir :

Le paiement du solde se fera sur place le jour d'arrivée pour une organisation optimale.

L'alcool et la cigarette ne sont pas souhaités sur nos stages.

Possibilité de panier repas le soir du départ.

Stage de Mai : Possibilité de dormir le mercredi 7 mai (33 euros la nuit* + petit déj le jeudi matin) ainsi que le dimanche 11 mai (27 euros la nuit* sans le petit déj).

Stage de Juin : Possibilité de dormir le samedi 7 juin (33 euros nuit* + petit déj le dimanche matin)

** ces nuitées sont additionnelles et sont donc à rajouter au coût global du stage pour les participants qui le souhaitent.*

Pour tout renseignement, info, co-voiturage et inscription :

JOHANNE – 06 14 22 06 07 - johanne@naturalistic.fr

www.naturalistic.fr