

## Stage Sophrologie Dynamique

il est temps de prendre soin de soi...

Loin de l'agitation, dans un cadre propice au retour à la nature et au ressourcement, initiez-vous aux pratiques douces et améliorez votre qualité de vie, par des méthodes quotidiennes simples & efficaces

à partir de 450€ par personne



# Un stage de découverte - Axé ressourcement, bien-être & sport



Des cours en petits groupes, pour un accompagnement personnalisé et adapté à chacun



Plusieurs thématiques de bien-être et santé pour vous permettre de découvrir ou d'approfondir des disciplines pour **améliorer votre bien-être au quotidien**



Un séjour de 3 jours pour prendre du temps pour vous et repartir en pleine forme



Une équipe de professionnels du **bien-être** à votre service



Une alimentation saine et validée par une **naturopathe**, 100% fait maison, à base de produits frais de saison, issus de la région, limitant le plus possible l'impact écologique : végétarienne le soir et à base de poisson le midi



Un lieu de prédilection pour les amoureux de la nature : un établissement intimiste et convivial, composé de 22 chambres et d'espaces privatisés et dédiés aux activités



Un'espace bien-être : couloir de nage et espace balnéo chauffé, **jacuzzi** extérieur accessible 24h/24 en illimité et un **sauna panoramique**



Un petit déjeuner buffet, à base de **produits locaux** et de saison : appréciez les produits fermiers et faits maison



Un **espace détente** avec canapé, des terrasses ...



Une région riche en patrimoine culturel, naturel et gastronomique à découvrir

*Ateliers*  
Energie  
**Naturopathie** Nature Experts  
Echanges *Qualité de vie* Santé Apprentissage  
Promenades Zen Respiration  
Détox Bien-Être **Vitalité** Respiration  
*Astuces* Pilates Reflexologie Sophrologie  
Massages Ressourcement Relaxation

## *Sophrologie - Pilates*

Pour un moment de reconnexion à soi et de relâchement profond, vivez en conscience votre corps et votre esprit en mouvement pendant une séance de sophrologie pilates  
*2 séances de 1h30 minutes*

## *Relaxation*

Des moments libres pour prendre du temps pour vous et vous relaxer. Vous aurez accès à des jacuzzis ainsi qu'un sauna. Au milieu d'un espace forestier très bien préservé, vous pourrez vous ressourcer lors de bains de nature et promenades  
*En illimité*

## *Marche en forêt*

Découverte des environs du Belvédère le premier jour lors d'une promenade de 1h30 pour se mettre en forme. Une promenade de 20minutes aura également lieu tous les matins, avant le petit déjeuner  
*1 promenade de 1h30 et deux promenades de 20minutes*

## *Qi-Gong d'éveil*

Pour bien démarrer la journée, vous pourrez profiter d'une séance de Qi-Gong, chaque matin, avant le petit déjeuner, face au lever de soleil... suivi d'une promenade en forêt autour du Belvédère  
*2 séances de 1h*

## *Cohérence cardiaque*

Formation le premier soir à la pratique de la cohérence cardiaque - et suivi tout au long du séjour : apprenez à respirer !  
*1 conférence de 1h*

## *Massages*

Durant les trois jours, vous profiterez de deux soins du corps pour accompagner votre relaxation : un modelage personnalisé pour vous détendre en profondeur, et une hydratation de votre peau, aux douces senteurs d'amande et de camélia....  
*2 soins de 45 minutes*

## *Alimentation*

Nous vous ferons découvrir une alimentation saine, végétale le soir, et à base de poisson le midi. Vos journées seront accompagnées de boissons chaudes et rafraichissantes à volonté



# Le programme en détails

## ● Jour 1

14H00 : Début du séjour. Arrivée & installation dans les chambres

16h00 : Thé de bienvenue (détox) et rencontre des participants : présentation du programme des trois jours et découverte des lieux

16h30 : Découverte de notre environnement dans le cadre d'une promenade en forêt

18h30 : Conférence sur la cohérence cardiaque

20h : Repas

## ● Jour 2

8h00 : Qi-Gong et promenade en forêt

9h00 : Petit déjeuner

10h30 : Cours de Pilates & Sophrologie

12h : Repas & temps de partage

L'après-midi : 1 soin au choix : modelage ou gommage & temps libre : accès au jacuzzi & sauna

Tout au long de la journée : Pause thé, détox, réhydratation

18h30 : Conférence sur la Sophrologie: hygiène de vie, astuces du quotidien

20h : Repas & temps de partage

## ● Jour 3

8h00 : Qi-Gong et promenade en forêt

9h00 : Petit déjeuner

10h30 : Approfondissement de la pratique du Pilates associé à la Sophrologie

12h : Libération des chambres

12h30 : Repas & temps de partage

13h30– 18h : 1 soin bien-être de 45 minutes au choix : modelage ou gommage & temps libre : accès au jacuzzi & sauna

18h00 : Pause thé, détox, réhydratation, retour sur les trois jours, & départ

*Option : une nuit supplémentaire*

# Un lieu dédié à la méditation et au ressourcement

Au cœur du Sud Ouest, au centre du triangle Cahors-Montauban-Agen et du Quercy Blanc, "Le Belvédère", lieu de prédilection pour les amoureux de la nature, est un endroit de rêve voué au bien être. Ici, tout est fait pour se ressourcer, se reposer, se détendre et apprendre à se déconnecter des contraintes habituelles quotidiennes...

Ancien lieu de regroupement pour la méditation, vous trouverez ici l'environnement parfait pour vous ressourcer et apprendre à prendre soin de vous à l'aide de conseils d'experts.



## Les tarifs par personne

### Forfait single 550€

Un séjour de trois jours : 2 nuits en chambre single, 4 repas, 2 petits déjeuners, activités de relaxation axées sur le bien-être

Option une nuit supplémentaire : +90€ - +150€ avec dîner et petit déjeuner

Option chambre supérieure : +100€

### Forfait double 450€

Un séjour de trois jours : 2 nuits en chambre double ou twin, 4 repas, 2 petits déjeuners, activités de relaxation axées sur le bien-être

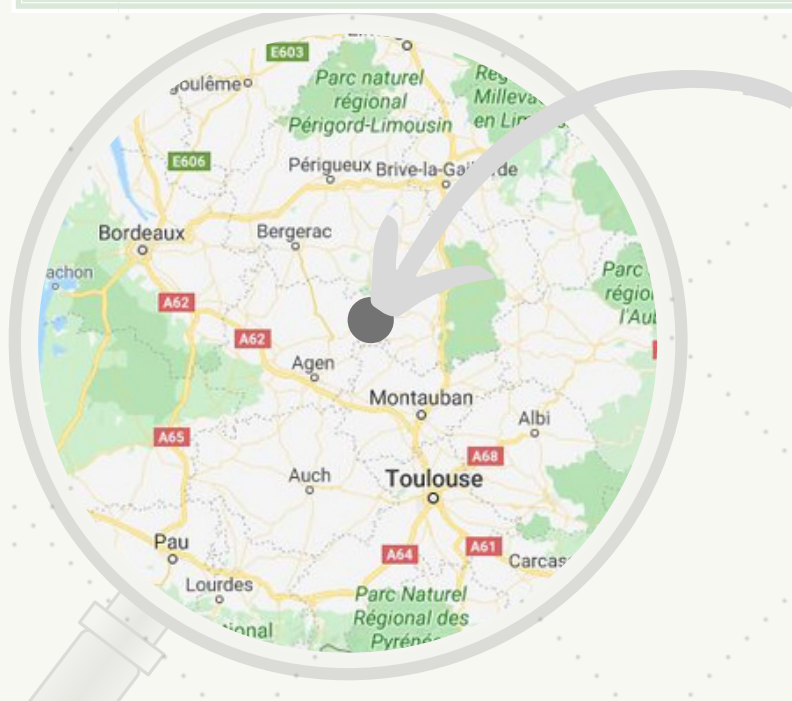
Option une nuit supplémentaire : +90€ - +180€ avec dîner et petit déjeuner

Option chambre supérieure : +100€

**Réservations avant le 03/03/23**

**Nombre de places limité**

## Accès & Contact



### Hôtel Le Belvédère

Lieu Dit Martel  
82110 Lauzerte

[www.lebelvedere-lauzerte.com](http://www.lebelvedere-lauzerte.com)

### Contact

Marion Vitse  
07 85 69 44 39

[marion.v@lebelvedere-lauzerte.com](mailto:marion.v@lebelvedere-lauzerte.com)